



4月 予定献立表



令和8年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 水	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐		にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 押麦, 砂糖, でんぶん	油, ごま油	735 kcal 31.4 g
	わかめサラダ			カットわかめ	にんじん	もやし, きゅうり	砂糖	油	
	きよみオレンジ					きよみ			
9 木	ご飯	○					精白米		722 kcal 30.2 g
	手作りふりかけ		ツナ, かつおぶし	ひじき	にんじん		砂糖		
	肉じゃが		豚肉		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	油	
10 金	しょうが和え	○			こまつな, にんじん	もやし, しょうが	砂糖		769 kcal 28.6 g
	赤飯		小豆				精白米, もち米		
	銀ダラの照り焼き		ぎんだら				砂糖		
	変わりきんぴら		鶏肉, 飾りかまぼこ		にんじん, いんげん	ごぼう	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	油, ごま油, 白ごま	
13 月	すまし汁	○			こまつな	だいこん			810 kcal 36.2 g
	つぶつぶみかんゼリー			粉寒天		オレンジ濃縮還元ジュース, みかん(缶)	砂糖		
	五目うどん		鶏肉, 油揚げ		にんじん, こまつな	玉ねぎ, だいこん	冷凍うどん, でんぶん		
14 火	大豆とじゃこのごまがらめ	○	大豆	ちりめんじゃこ			でんぶん, 砂糖	白ごま, 油	782 kcal 29.0 g
	よもぎ団子		豆腐, きな粉		よもぎ (ゆで)		上新粉, 白玉粉, 砂糖		
	ドライカレー		豚肉, 豚レバーチップ, 大豆		にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 薄力粉	油	
15 水	マセドアンサラダ	○			にんじん	きゅうり, ホールコーン	じゃがいも, 砂糖	油	711 kcal 31.2 g
	南津海					なつみ			
	ご飯						精白米		
16 木	いかと大豆のかりんとうがらめ	○	いか, 大豆			しょうが	でんぶん, 米粉, 砂糖	油	772 kcal 30.1 g
	お浸し				こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん, えのきたけ			
17 金	ココアビスキュイパン	○	たまご				ココアパン, 砂糖, 薄力粉	有塩バター, アーモンド	781 kcal 28.8 g
	野菜スープ		鶏肉, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, はくさい	じゃがいも	油	
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ		こまつな, にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	
20 月	鶏飯	○	たまご, 鶏肉	焼きのり	さやいんげん, にんじん, 葉ねぎ	たくあん, しょうが, レモン(果汁, 生)	精白米, 押麦, 砂糖	油	712 kcal 33.2 g
	がね		豆腐		にんじん, にら	玉ねぎ	さつまいも, 薄力粉, 米粉, 砂糖	油	
	しろくまゼリー			粉寒天, 牛乳, 加糖練乳		パイナップル(缶), 黄桃(缶)	砂糖, 甘納豆(あずき)		
21 火	たけのこご飯	○	油揚げ		にんじん	たけのこ水煮	精白米, 砂糖		771 kcal 29.2 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, たまご	ひじき	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	砂糖	油	
	お浸し				こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん	じゃがいも		
22 水	メープルバタートースト	○					国内産小麦食パン, 砂糖, メープルシロップ	有塩バター	748 kcal 30.6 g
	春野菜のクリーム煮		ベーコン, 鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん, アスパラガス	玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	セミノール					セミノール			
23 木	和風チャーハン	○	豚肉, かつお加工品(削り節), たまご		にんじん, 小松菜	玉ねぎ	精白米	ごま油, 油	715 kcal 30.4 g
	春巻き		豚肉		にんじん, にら	たけのこ水煮, えのきたけ, もやし	春巻きの皮, 砂糖, でんぶん, 薄力粉	油	
	春雨スープ				にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, きくらげ(乾)	緑豆はるさめ	ごま油, 白ごま	
24 金	麦ご飯	○					精白米, 押麦		762 kcal 30.2 g
	ししやもの甘露煮			ししやも(生干し)			でんぶん, 砂糖	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにゃく, 里芋	油	
27 月	トマトソースパゲティ	○	ベーコン, 鶏肉	粉チーズ	にんじん, トマトジュース, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	スパゲティ	油	714 kcal 30.8 g
	じゃが芋のハニーサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	じゃがいも, はちみつ	油	
	河内晩柑					河内晩柑			
28 火	胚芽パン	○					胚芽パン		769 kcal 30.7 g
	ポテトミートグラタン		豚肉, 大豆	牛乳, 粉チーズ	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター	
	グリーンサラダ					キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	
30 木	わかめご飯	○					精白米		806 kcal 31.6 g
	魚のあずま煮		ホキ				でんぶん, 砂糖	油	
	ごま和え				こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま	
	さつまい		鶏肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	こんにゃく, さつまいも	油	
八十八夜	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚肉, 高野豆腐		にんじん	しょうが, ぶなしめじ	精白米, 砂糖	油	806 kcal 31.6 g
	ちくわのいそべ揚げ		焼き竹輪	あおのり			薄力粉, 米粉	油	
	けんちん汁		豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにゃく		
	抹茶豆乳寒天		豆乳	粉寒天			砂糖		

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
4月平均	755	30.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5



給食だより 4月号



学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

文京区の学校給食



1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の食品構成に基づいて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準

栄養素	基準値
エネルギー	780～880kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.6g
食塩相当量	2.5g未滿
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5g
ビタミンA	300μg RAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上

和食の日 ぶんきょう 和食

文京区では、次世代を担う子供たちが和食の良さを理解し、和食の保護・継承と情報発信ができる人材になることを願い、区立小中学校の給食で毎月「和食の日」を設けています。この日は文京区から1食あたり100円の食材費補助を受け、実施されます。

4月は、10日（金）に入学・進級祝いとして赤飯を炊き、桜の飾りかまぼこでお祝いします。

行事食なども取り入れていきますので、楽しみにしててください。

毎月19日は食育の日



国の食育推進基本計画では、毎月19日を「食育の日」としています。昨年度に引き続き今年度も、第八中学校では各都道府県の郷土料理の提供を予定しています。4月は鹿児島県の料理です。

- ・鶏飯……………奄美大島地方の郷土料理で、お祝い事やおもてなしの席で食べられています。



鶏飯は鶏肉を入れた炊き込みご飯の“とりめし”ではなく“けいはん”と読み、ご飯に鶏ガラスープをかけてお茶漬けのようにしていただきます。

- ・がね……………鹿児島県の特産品であるさつまいもを使ったかき揚げのような料理です。見た目が



「かに」（鹿児島弁でがねと言う）に似ているためこの名前がつけられたそうです。

- ・しろくまゼリー…鹿児島県の夏の風物詩であるかき氷の「しろくま」をイメージしたゼリーです。