

令和6年度 4月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
10水	チキンカレーライス		ベーコン 鶏肉	米 油 バター 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご	761 kcal 24.7 g 25.1 g 2.7 g
	菱わかめサラダ	○	くきわかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 小松菜 コーン 玉葱	
	いちご				いちご	
11木	お赤飯		小豆	米 もち米 黒ごま		770 kcal 32.6 g 28.3 g 2.7 g
	鶏肉の味噌あん		鶏肉 みそ	砂糖 でん粉	生姜	
	白菜の辛子あえ	○			小松菜 白菜 人参 生姜	
	けんちん汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ	油 里芋 こんにゃく	大根 人参 長葱 わけぎ	
	ほうじ茶プリン		調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖		
12金	黒糖パン			黒砂糖パン		760 kcal 31.3 g 31.2 g 3.2 g
	ポテトミートグラタン	○	豚肉 調理用牛乳 チーズ	じゃが芋 油 小麦粉 バター	にんにく 生姜 玉葱 人参	
	ブロッコリーサラダ			砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱	
	清見オレンジ				きよみ	
15月	たけのごこ飯		油揚げ	米	たけのこ みつば	788 kcal 31.7 g 20.6 g 2.4 g
	ホキの磯辺揚げ	○	ホキ あおのり	揚げ油 小麦粉 でん粉		
	沢煮わん		豚肉	油 じゃが芋	ごぼう 大根 人参 えのきたけ 長葱 小松菜	
	お花見団子(あずき)		小豆	白玉粉 砂糖	クランベリージュース	
16火	スパゲティーナポリタン		鶏肉 ウィンナー	スパゲティ 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ ピーマン	761 kcal 28.2 g 27.5 g 2.7 g
	コールスロー	○		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱	
	ベイクドポテト		ベーコン	じゃがいも バター		
17水	ごはん			米		760 kcal 30.3 g 24.9 g 2.5 g
	のりの佃煮		のり	砂糖		
	五目卵焼き	○	鶏肉 卵	油 砂糖	玉葱 人参 エリンギ ほうれんそう	
	野菜のおろしあえ			砂糖 油	人参 もやし 小松菜 えのきたけ きゅうり 大根	
さつま汁		豚肉 みそ	油 さつま芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 長葱		
18木	きな粉バタートースト		きな粉	食パン バター 砂糖		762 kcal 29.3 g 34.0 g 2.3 g
	春キャベツのシチュー	○	いんげんまめ 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 油 小麦粉	玉葱 人参 クリームコーン コーン キャベツ ブロッコリー	
	清見オレンジ				きよみ	
19金	ビビンパ丼		豚肉 大豆 みそ	米 押麦 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 しめじ 大豆もやし もやし 人参 都内産小松菜	796 kcal 33.3 g 28.9 g 2.5 g
	もずく卵スープ	○	鶏肉 もずく 豆腐 卵	でん粉	人参 長葱	
	りんご寒天		寒天	砂糖	りんごジュース レモン果汁 りんご缶	
22月	ごはん			米		760 kcal 28.5 g 23.4 g 2.2 g
	ひじきふりかけ	○	ひじき かつおぶし	砂糖 ごま		
	肉じゃが		豚肉	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉葱 生姜 人参 わけぎ	
	ごま酢和え		油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 都内産小松菜	
23火	みそラーメン		豚肉 みそ	中華めん 油 ごま油 でん粉 バター	生姜 にんにく 玉葱 人参 コーン 白菜 もやし 長葱 には	788 kcal 28.7 g 21.1 g 3.4 g
	三色ナムル	○		ごま油 砂糖 ごま	大豆もやし もやし 人参 にんにく 都内産小松菜	
	白玉フルーツポンチ		豆腐	砂糖 白玉粉	レモン果汁 もも缶 みかん缶 バイン缶	
24水	高野豆腐入りそばご飯		鶏肉 高野豆腐	米 押麦 油 砂糖	生姜 人参 いんげん	753 kcal 34.1 g 25.9 g 2.8 g
	ししゃものスパイシー揚げ	○	ししゃも	揚げ油 でん粉 小麦粉	にんにく	
	小松菜の具沢山みそ汁		油揚げ みそ	じゃが芋	人参 大根 長葱 都内産小松菜	
25木	麦ご飯			米 押麦		773 kcal 35.3 g 27.9 g 2.7 g
	四川豆腐	○	豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 エリンギ 大豆もやし 長葱 には	
	パンサンスー		卵	春雨 油 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ もやし 人参 生姜	
26金	セルフフィッシュバーガー		サメ	ミルクパン 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ	775 kcal 33.7 g 33.9 g 2.9 g
	チキンチャウダー	○	鶏肉 調理用牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	セロリー 玉葱 人参 かぶ かぶの葉	
	不知火				しらぬひ	
30火	チリビーンズライス		ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 人参 トマトジュース	808 kcal 29.7 g 26.5 g 2.7 g
	ツナサラダ	○	ツナ缶	油 砂糖	レモン果汁 キャベツ 大根 人参 玉葱 都内産小松菜	
	ホワイトゼリー		寒天 乳酸菌飲料	砂糖	もも缶	

★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 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。



きょうじやく じゅんび
給食の準備、
しっかりできてる?



かたづけ



手洗い



当番の服そろ

ご入学・ご進級おめでとうございます

うらかな春の日差しのもと、新入生を迎え、新年度が始まりました。新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



ごはん係

はじめてごはん係になりました

うちのクラスは30人、6班あるから6つに分けてよそってあげばいいよ！

見て！びったり！ひと粒も残らなかったよ！

先生、分があるかな？

給食当番のお仕事に、少しずつ慣れていきましょう。

学校給食の意義

学校給食は、生徒の心身の健全な発達と望ましい食習慣や食生活の基礎を培うことをねらいとしています。また、現在は学校教育の一環として取り組まれており、食育における「生きた教材」として活用され、次のような目標が掲げられています。

<h3>学校給食の目標</h3>	1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
	4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 	5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

献立作成にあたって

- 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区食品構成に基づいて献立を作成しています。
- 献立はご飯、パン、麺を組み合わせて、変化のある楽しい給食になるようにしています。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 食中毒防止や衛生に配慮しています。

文京区立小・中学校の食育

「朝昼晩 感謝を込めて いただきます」



楽しい食生活を通じて、子どもたち一人ひとりの健康な心と体を育むとともに、豊かな人間性を養い、食を支える自然や社会に感謝する気持ちを育みます。

～食育の目標～

1 毎日、栄養バランスの取れた朝食を摂る習慣を定着させます	2 適切な食事バランス(栄養・量)に気を配ることのできる児童・生徒を育成します
3 家庭で楽しく食事のできる児童・生徒を増やします	4 好ましい食習慣を身に付けさせます

文京区学校給食における和食の日の取り組み

「和食」は日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、和食文化は世界的にも注目されています。文京区では、次世代を担う子ども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」に取り組んでいます。



令和6年度開始の「文京区食育推進計画」において、和食に着目した食育を推進していくにあたり、和食の魅力を広く伝える際の目印として「ロゴマーク」が作成されました。

食育クイズ

Q. 春を代表とする魚で、春告魚(はるつげうお)ともよばれる魚は何でしょう？

① アジ



② メバル



③ サケ



こたえ

②メバル

メバルの体長は20cm程度で、おもに岩場に生息します。春を代表する魚で「春告魚(はるつげうお)」ともよばれる魚の1つです。メバルには、アカメバル、クロメバル、シロメバルの3種類あります。メバルは低脂肪で高たんぱくな食材で、そのほか、カルシウムやビタミンB群、ビタミンEなど、体がつくれる成長期のみなさんにとって大切な栄養素が含まれます。メバルは、刺し身、焼き魚、煮魚、てんぷらなどさまざまな料理に使え、とくに塩焼きや煮付けは、メバルのうま味を引き立てます。