

12月 献立表

令和5年度 文京区立第六中学校

| | | | | |
|--------------|----------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|
| 学校給食 摂取基準 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g | 今月の平均 | 767 90.8 24.9 |
|--------------|----------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | 1杯 - たんぱく質 食塩相当量 | |
|-----|----|---------------|-------------------|---------------------|------------------|-----------------------|------------------|-------------------------------|------------------------|--------|
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | | |
| 1 | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 753 kcal | |
| | | 親子丼 | 鶏肉,たまご | | 米,こんにゃく,砂糖,てんぷん | | 万能ねぎ | 玉ねぎ | 30.8 g | |
| | | キャベツの浅漬け | | | | | にんじん | キャベツ,きゅうり | 2.3 g | |
| | | りんご | | | | | | りんご | | |
| 4 | 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 733 kcal | |
| | | きのこごはん | 鶏肉,油揚げ | | 米,砂糖 | | にんじん | ぶなしめじ,えのきたけ,グリーンピース | 29.4 g | |
| | | コーンおひたし | | | 砂糖 | | こまつな,にんじん | もやし,コーン | 2.8 g | |
| | | みそけんちん汁 | 鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ | | じゃがいも | | にんじん | だいこん,ごぼう,ながねぎ | | |
| | | ほうじ茶プリン | | 寒天,調理性牛乳 | 砂糖 | | | | | |
| 5 | 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 782 kcal | |
| | | ハヤシライス | 豚肉 | | 米,じゃがいも,薄力粉 | サラダ油 | にんじん,トマトピューレ | 玉ねぎ,しょうが,にんにく,マッシュルーム,グリーンピース | 24.5 g | |
| | | コールスローサラダ | | | 砂糖 | サラダ油 | にんじん | キャベツ,コーン | 2.1 g | |
| 6 | 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 727 kcal | |
| | | 炊き込みごはん | 油揚げ | ひじき | 米 | 江戸東京野菜 滝野川牛蒡使用 | | にんじん | ぶなしめじ,えのきたけ,グリーンピース | 33.3 g |
| | | あんかけ厚焼き卵 | 大豆,たまご | | 砂糖,てんぷん | サラダ油 | 万能ねぎ | 玉ねぎ | 2.8 g | |
| | | 豚汁 | 豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ | | こんにゃく | | にんじん | だいこん,ごぼう,玉ねぎ,ながねぎ | | |
| 7 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 759 kcal | |
| | | ごはん(のりの佃煮) | | のり,昆布 | 米,砂糖 | | | | 27.2 g | |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | 豚ひき肉 | | じゃがいも,砂糖,てんぷん | サラダ油 | にんじん | しょうが,玉ねぎ,グリーンピース | 2.5 g | |
| | | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 | 茎わかめ | 砂糖 | サラダ油,白ごま | にんじん,ピーマン | ごぼう | | |
| 8 | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 718 kcal | |
| | | 米粉パン | | | 米粉パン | | | | 31.8 g | |
| | | 魔女の肉だんごトマトスープ | 豚ひき肉,鶏ひき肉 | ブックメニュー ~魔女の宅急便~ | | パン粉,てんぷん,じゃがいも,砂糖,薄力粉 | サラダ油 | にんじん,ドライトマト,トマトピューレ | ながねぎ,しょうが,玉ねぎ | 2.3 g |
| | | ツナボテサラダ | ツナ | | じゃがいも,砂糖 | マヨネーズ | にんじん | キャベツ,きゅうり | | |
| | | ピーチゼリー | | 寒天 | 砂糖 | | | ピーチジュース | | |
| 1 | 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 754 kcal | |
| | | 鯖と卵のそぼろごはん | さば,たまご | | 米,砂糖 | サラダ油 | | しょうが,グリーンピース | 33.2 g | |
| | | 卵の花汁 | 鶏肉,生揚げ,おから,白みそ | | | | にんじん,こまつな | えのきたけ,ぶなしめじ,ながねぎ | 2.6 g | |
| | | みたらし団子 | | | 上新粉,白玉粉,砂糖,てんぷん | | | | | |
| 1 | 2 | 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 718 kcal | |
| | | | 胚芽パン | | | 胚芽パン | | | | 32.9 g |
| | | | ポテトミートグラタン | 豚ひき肉 | チーズ | じゃがいも,砂糖,薄力粉 | サラダ油 | にんじん,トマトピューレ | 玉ねぎ,マッシュルーム | 2.7 g |
| | | | ヌードル入りミルクスープ | 鶏肉 | 調理性牛乳 | スパゲティ | | にんじん | 玉ねぎ,はくさい,ぶなしめじ | |
| 1 | 3 | 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 831 kcal | |
| | | | ツナおろしスパゲティ | ツナ | のり | スパゲティ | オリーブ油,サラダ油 | | にんにく,だいこん | 32.4 g |
| | | | フレンチサラダ | | | 砂糖 | サラダ油 | こまつな,にんじん | キャベツ | 2.6 g |
| 大学芋 | | | さつまいも,中ざら糖,水あめ | サラダ油,黒ごま | | | | | | |
| 1 | 4 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 737 kcal | |
| | | | チキンマクブース | 鶏肉 | | 米 | サラダ油,バター | ホールトマト | にんにく,玉ねぎ | 27.1 g |
| | | | バリバリサラダ | | | シュウマイの皮,砂糖 | サラダ油 | にんじん | キャベツ,きゅうり | 2.0 g |
| | | | ひよこ豆スープ | 鶏肉,ひよこまめ | | | | にんじん,パセリ | 玉ねぎ | |
| 1 | 5 | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 736 kcal | |
| | | | ごはん | | | 米 | | | | 30.3 g |
| | | | 和風ハンバーグおろしソース | 豚ひき肉,鶏ひき肉,豆腐 | | パン粉,砂糖,てんぷん | サラダ油 | しそ葉 | 玉ねぎ,しょうが,だいこん | 2.6 g |
| | | | 根菜汁 | 生揚げ,赤みそ,白みそ | | | | にんじん | だいこん,ごぼう,れんこん,ながねぎ | |

| 日曜日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|-----|---------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------|---------------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | |
| 18月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 818 kcal |
| | 豚の生姜焼き丼 | 豚肉 | | 米, ずんぶん | サラダ油 | にんじん, こまつな | しょうが, 玉ねぎ, ながねぎ | 35.8 g |
| | 大豆といりこの甘辛煮 | 大豆 | いりこ | ずんぶん, 砂糖 | サラダ油 | | | 2.2 g |
| | スイートスプリング(柑橘) | | | | | | スイートスプリング | |
| 19火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 823 kcal |
| | ハニートースト | | | 食パン, グラニュー糖, はちみつ | マーガリン | | | 30.7 g |
| | ポークストロガノフ | 豚肉 | | じゃがいも, 薄力粉 | サラダ油 | にんじん | 玉ねぎ, マッシュルーム | 2.8 g |
| | コーンサラダ | | | 砂糖 | サラダ油 | にんじん | キャベツ, きゅうり, コーン | |
| 20水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 773 kcal |
| | 麦ごはん | | | 米, 押麦 | | | | 31.2 g |
| | 魚の南蛮漬け | シルバー | | ずんぶん, 薄力粉, 砂糖 | サラダ油 | | ながねぎ | 2.6 g |
| | キャベツのゴマあえ | | | 砂糖 | 白ごま | にんじん | キャベツ | |
| | みそ汁 | 豆腐, 赤みそ, 白みそ | わかめ | | | にんじん | 玉ねぎ | |
| 21木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 794 kcal |
| | ほうとう | 豚肉, 油揚げ, 赤みそ | | 冷凍ほうとう | サラダ油 | にんじん, こまつな, 万次郎かぼちゃ | 玉ねぎ, ぶなしめじ, ながねぎ | 28.1 g |
| | 抹茶蒸しパン | たまご | 液体ミルク | 薄力粉, 砂糖 | サラダ油 | | | 3.3 g |
| 22金 | ジョア | | ジョア | | | | | 803 kcal |
| | コーンピラフ | | | 米 | バター | にんじん | コーン | 33.2 g |
| | チキンカツ | 鶏肉 | | 砂糖, 薄力粉, パン粉 | サラダ油 | | | 2.9 g |
| | カラフルサラダ | | | | サラダ油 | にんじん, 赤ピーマン | キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, ガーリックパウダー, レモン汁 | |
| | ABCミネストローネ | 鶏肉 | | ABCマカロニ | | にんじん, パセリ, トマトピューレ | 玉ねぎ, キャベツ | |

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

米粉パンを使用します!

米粉とは、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、最近では、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺類などの様々な加工品が米粉で作れるようになりました。

主食として食べるお米の消費量は、年々減少していき使われない水田が増えています。そこで、使われていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺を食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。農林水産省の試算では、国産米粉パンを国民1人につき、1か月に3個食べると、食料自給率は1%アップすると言われています。また、水田を使うことで、生物や自然、日本の文化を守ることができるなどの重要な役割も果たします。

農林水産省では、米消費拡大の取組の一環として、米粉の普及を目指しています。

日本の食料自給率(カロリーベース)は37%です。(令和2年度調査)つまり、食べている物の60%近くを輸入に頼っています。

食の欧米化が進み、日本人はお米を食べる量が減り、パンや麺類などの小麦粉製品を多く食べるようになりました。原料となる小麦の自給率は17%ほどです。しかし、お米の自給率は98%です。そのため、お米や米粉のパンを多く食べると自給率が上がりやすいのです。

米粉はどうやってつくられるの?

- ①お米を運ぶ: トラックでお米を運びます。
- ②色彩選別をする: 色のちがいがお米と異物を選別します。
- ③水につける(浸漬): お米をお水につけます。
- ④細かく砕く(粉砕): お米を砕いて粉にします。
- ⑤乾燥させる: お米を乾燥させながらタンクに送ります。
- ⑥金属類を取り除く: 強い磁石で金属類を取り除き、製品に入らないようにします。
- ⑦ふるう: 粉を網で振って、異物をとり除きます。
- ⑧袋に入れる(充填): 粉を袋に入れます。
- ⑨金属検査: 製品に金属類が混じっていないかチェックします。
- ⑩パン・菓子・麺工場: 様々な食べ物に加工されます。