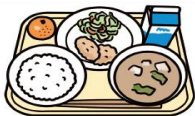


令和6年度 4月予定献立表 (1年生)

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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献立 たんぱく質 脂質
15月	わかめご飯おにぎり	○	炊き込みわかめ	米		511 kcal 19.8 g 15.5 g
	鶏肉の照り焼き		鶏もも		しょうが, にんにく	
16火	ミルクパン	○		ミルクパン		496 kcal 15.6 g 13.9 g
	白身魚のフライ		ホキ	薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油		
	果物(オレンジ)				清見オレンジ	
17水	チャーハン	○	豚肉	米, ラード, ごま油	にんじん, ねぎ	600 kcal 27.1 g 22.3 g
	中華風たまご焼き		豚ひき肉, たまご	ごま油	たけのこ(水煮), 干し椎茸, にんじん, にら	
	春雨スープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), 木綿豆腐, カットわかめ	緑豆はるさめ, ごま油	しょうが, 玉葱, こまつな	
18木	玄米ご飯	○		米, 水稲穀粒(玄米)		608 kcal 26.1 g 15.1 g
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節(粉)	上白糖		
	きびなごのから揚げ		きびなご	でんぷん, 揚げ油	しょうが	
	肉じゃが煮		豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし), 高野豆腐	調合油, じゃがいも, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, こまつな	
19金	カレーライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 調合油, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん	684 kcal 18.2 g 19.4 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)	上白糖	パイン(缶), チビット, 黄桃(缶), みかん缶(果肉)	

学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!



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。

望ましい食習慣!



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。

社交性及び協同の精神!



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。自然の尊重!



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。

感謝の心!



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。

食文化への理解!



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解!



今月の給食目標 準備や後かたづけを上手にしよう

- 安全に気を付けて運搬、配膳をしよう。
- 残菜やごみの始末をきちんとしよう。
- 協力して片付けよう。

4月15日、16日は、給食に慣れるため、品数の少ない簡易給食となります。必要に応じて、下校後にご家庭で補っていただきますようお願いいたします。

給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用します。マスクの持参、および当番後の洗濯・アイロンがけに御協力をお願いします。

令和6年度 4月予定献立表 (1年生)

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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献立 たんぱく質 脂質
22月	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏もも,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,おおむぎ(米粒麦),オリーブ油,炒め油,サラダ油,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,しょうが,マッシュルーム(水煮)	615 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	18.5 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	22.1 g
23火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,甜麺醤	蒸し中華めん,ごま油,炒め油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,もやし	605 kcal
	新じゃがいもの青のい風味		大豆,あおのり	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		20.8 g
	ももゼリー		寒天	上白糖	桃ジュース	23.4 g
24水	ゆでたて筍ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,炒め油,上白糖	たけのこ	605 kcal
	鯖の西京焼き		鯖,白みそ,西京みそ			31.9 g
	豚汁		豚肉,昆布(だし),削り節(だし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	21.5 g
25木	新玉葱と豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉,もも(薄切り)	米,調合油,上白糖,でんぷん	玉葱,しょうが	603 kcal
	かきたま汁		削り節(だし),鶏もも,絹ごし豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,こまつな,ねぎ	25.1 g
	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ,しめじ,キャベツ,もやし,ねり梅	17.5 g
26金	チキンライス	○	鶏肉	米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,調合油	にんにく,にんじん,玉葱	630 kcal
	魚のマヨパン粉焼き		シルバー	マヨネーズ,パン粉(乾燥)	にんにく	27.9 g
	野菜のスープ煮		豚肉,ウィンナー	炒め油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),こまつな	22.1 g
30火	ごまトースト	○		食パン,マーガリン,白すりごま,白ねりごま,上白糖		582 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆	調合油,薄力粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮)	24.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも,サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.6 g

文京区和食の日

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー611kcal たんぱく質24.7g 脂質20.4g 食塩相当量2.0g

※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。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。

ご入学 おめでとうございます。

新しい1年生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。児童の健やかな成長を願って、安心、安全、おいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

【給食時間に学ぶこと】

- 健康で過ごすために、自ら選んで食べる力をつける。
- 手洗いやうがい、清潔な身支度などを通して、安全で衛生的な生活ができるようにする。
- 運搬や配膳の仕事を分担し、協力する大切さを身に付ける。
- 食べ物を大切に、生産などに関わる方々への「感謝するところ」を育む。
- 日本の昔からある食生活を理解し、郷土への関心を深める。
- 世界の料理を取り入れ、各国の食文化への関心を高める。

学校給食は、学校全体の教育活動の一環として位置づけられています。ぜひ、ご家庭でも給食について話題にしてみてください。

