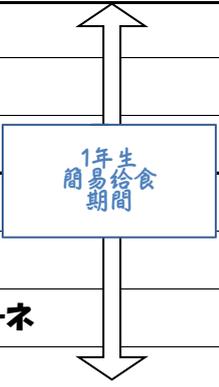


令和6年度 4月予定献立表 (2~6年生)

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	
10 水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉,大豆	スパゲティー (ハーフ), サラダ油, 調合油, 上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,トマト水煮(ダイス缶)	608 kcal	
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	25.0 g	
	果物(でこぼん)				デコボン L	21.9 g	
11 木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,赤みそ,木綿豆腐	米,調合油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,にら,ねぎ	608 kcal	
	わかめサラダ			カットわかめ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.0 g
	果物(いちご)				いちご	18.3 g	
12 金	豚肉の春時雨ごはん	○	豚肉もも(薄切り)	米,サラダ油,調合油,上白糖	ごぼう,しょうが	601 kcal	
	鮭の南部焼き			生鮭	白いりごま,黒いりごま		29.7 g
	沢煮椀			昆布(だし),削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ		ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,しょうが	21.4 g
15 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		587 kcal	
	鶏肉の照り焼き			鶏もも		しょうが,にんにく	25.3 g
	けんちん汁			昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	19.0 g
16 火	ミルクパン	○		ミルクパン		623 kcal	
	白身魚のフライ			ホキ 40g	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		22.0 g
	ABCミネストローネ			ベーコン,豚肉,レンズまめ(乾)	炒め油,じゃがいも,マカロニ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,セロリ,えのきたけ,トマト水煮(ダイス缶)	18.0 g
	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	
	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	27.1 g
	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	22.3 g
18 木	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米)		608 kcal	
	かつおでんぶのふりかけ			かつお節(粉)	上白糖		26.1 g
	きびなごのから揚げ			きびなご	でんぷん,揚げ油	しょうが	15.1 g
	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	
	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	18.2 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト(無糖)	上白糖	パイナップル(缶),黄桃(缶),みかん缶(果肉)	19.4 g



1年生 完全給食開始

かみかみデー

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。

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 (2~6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食分 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,にんにく	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,にんにく,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,にんにく,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	にんにく,ごまつな,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,にんにく,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,にんにく,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),ごまつな	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,にんにく,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,にんにく	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。

ご進級 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。

