

令和8年度 4月予定献立表

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	
8 水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉,豚レバーペースト,大豆	スパゲティ(ハーフ),オリーブ油,調合油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,トマト水煮(ダイス缶)	671 kcal	
	コーンサラダ		1年生給食なし 2~6年生のみ	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	27.0 g	
	フルーツポンチ			上白糖	白桃缶,黄桃缶,温州蜜柑缶(果肉)	22.8 g	
9 木	ミルクパン	○		ミルクパン		585 kcal	
	白身魚のフライ		1年生給食開始	メルルーサ	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		20.5 g
	レンズ豆入り ミネストローネ		鳥から,ベーコン,豚肉,レンズまめ(乾)	炒め油,じゃがいも,オリーブ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,セロリー,えのきだけ,トマト水煮(ダイス缶),キャベツ	19.3 g	
10 金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		592 kcal	
	鶏肉の照り焼き		鶏もも	上白糖,でんぷん	しょうが	23.9 g	
	新ごぼうのけんちん汁		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	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきだけ,ねぎ,こまつな	18.3 g	
13 月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		630 kcal	
	めだいのトマトソースかけ		めだい	でんぷん,薄力粉,揚げ油,オリーブ油,上白糖	にんにく,玉葱,トマト水煮(ダイス缶)	28.1 g	
	春キャベツのポトフ		鳥から,豚肉もも(角切り)	調合油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ	21.5 g	
	果物(不知火)				不知火		
14 火	ひすいチャーハン	○	豚肉	米,米粒麦,ラード,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,グリーンピース(鞘つき)	590 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,にら	25.5 g	
	春雨スープ		鳥から,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,にんじん,もやし,こまつな	21.4 g	
15 水	玄米ご飯	○		米,水稻穀粒(玄米)		596 kcal	
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節(粉)	上白糖		24.8 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	15.3 g	
	肉じゃが煮		カミカミデー 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		
16 木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,豚レバーペースト,鳥から,豆みそ,赤みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,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	603 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	19.0 g	
17 金	ごはん	○		精白米		603 kcal	
	鯖の西京焼き		鯖,白みそ,西京みそ	上白糖		27.5 g	
	切干大根のパリパリ和え			上白糖,ワンタンの皮,揚げ油	切干しだいこん,もやし,きゅうり,にんじん,しょうが	19.9 g	
	ごま豚汁		豚肉,昆布(だし),削り節(だし),木綿豆腐,豆乳,白みそ,赤みそ	調合油,こんにゃく,白ねりごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		

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8年度 4月予定献立表

又京区立 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食あたり たんぱく質 脂質
20月	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		585 kcal
	チリコンカン		豚レバー、豚ひき肉、大豆	調合油、上白糖、パン粉(乾燥)	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)	24.6 g
	スナッフエンドウ入り ポテトサラダ		じゃがいも、サラダ油、上白糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン、スナッフエンドウ	23.9 g	
21火	新玉葱と豚肉の 生姜焼き丼	○	豚肉もも(薄切り)、豚ばら	米、調合油、上白糖、てんぷん	玉葱、しょうが	627 kcal
	かきたま汁		削り節(だし)、絹ごし豆腐、たまご、カットわかめ	てんぷん	にんじん、ねぎ、こまつな、しょうが	22.2 g
	桃かんてん		寒天	上白糖	ネクター	19.9 g
22水	カレーライス	○	鳥がら、豚肉	米、調合油、サラダ油、薄力粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん	660 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖、ごま油	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	21.2 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			20.0 g
23木	上海あんかけ焼きそば	○	豚肉、鳥がら、いか、むきえび	ごま油、蒸し中華めん、調合油、てんぷん	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、ねぎ、青梗菜	659 kcal
	大学芋		さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ(酵素糖化)			23.1 g
	果物(河内晩柑)				河内晩柑	20.3 g
24金	ゆでたて筍ごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、炒め油、上白糖	たけのこ、にんじん	590 kcal
	鮭の南部焼き		生鮭	白いりごま、黒いりごま	しょうが	30.9 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	18.6 g
	沢煮椀		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉(細切り)	調合油、白玉麩	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
27月	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	635 kcal
	シルバーのマヨパン粉焼き		シルバー	パン粉(乾燥)、卵不使用マヨネーズ		26.2 g
	春野菜のスープ煮		豚肉、ウィンナー	炒め油、じゃがいも、マカロニ	しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶ(葉)	23.7 g
28火	スタミナ丼	○	豚肉	精白米、米粒麦、炒め油、上白糖、てんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、にら	670 kcal
	新じゃがいもとシルバーの マリアソース		豚レバー	じゃがいも、揚げ油、薄力粉、てんぷん、上白糖	にんにく、しょうが	21.5 g
	果物(りんご)				りんご	21.0 g
30木	キャロットライスの えびクリームソースかけ	○	鶏肉(薄切り)、鳥がら、むきえび、調理用牛乳、生クリーム	米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、炒め油、バター、薄力粉	にんじん、玉葱、しょうが、マッシュルーム(水煮)	590 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	21.7 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	18.8 g

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618kcal たんぱく質24.5g 脂質20.2g 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。
 - ・食べ物を大切にし、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。

