

令和5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	たんぱく質 たんぱく質 脂質
14 金	わかめご飯おにぎり	○	炊き込みわかめ	米		427 kcal
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	12.0 g
						8.6 g
17 月	チーズドックパン	○	ウィンナー、ピザ用チーズ	コッパン、調合油、上白糖、でんぷん	にんにく、しょうが、玉葱	458 kcal
	果物(でこぼん)				デコボン	11.8 g
						16.3 g
18 火	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	しょうが、玉葱、にんにく、にんじん	658 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
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	18.7 g
19 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	610 kcal
	魚の幽庵焼き		生鮭	上白糖		34.5 g
	豆豚汁		豚肉、削り節(だし)、大豆、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、こまつな	19.9 g
20 木	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、鳥がら、赤みそ、甜麺醬	蒸し中華めん、炒め油、三温糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし	602 kcal
	新じゃがいもの青のり風味		大豆、あおのり	揚げ油、じゃがいも、でんぷん		24.0 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			22.2 g
21 金	鶏肉の照り焼き丼	○	鶏肉切り身	米、上白糖	にんにく、しょうが	602 kcal
	お祝いかきたま汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、たまご、蒸しかまぼこ	調合油、でんぷん	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	28.6 g
	果物(オレンジ)				オレンジ 56玉	17.2 g

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。

社交性と協同の精神!



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!



令和5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	たんぱく質 脂質
24月	ゆかりごはん			米	ゆかり	605 kcal
	菜の花入りたまご焼き	○	鶏肉(挽肉),たまご	調合油,上白糖	にんじん,玉葱,なばな	25.3 g
	ごまみそ汁		削り節(だし),豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	炒め油,こんにゃく,白すりごま,白ねりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	21.7 g
25火	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	602 kcal
	魚のマヨパン粉焼き	○	シルバー	マヨネーズ,パン粉(乾燥)		27.5 g
	野菜スープ		鳥がら,豚肉	調合油,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな	21.3 g
26水	玄米ご飯		カミカミデー	米,水稲穀粒(玄米)		601 kcal
	かつおでんぶのふりかけ	○	かつお節(粉)	上白糖,白いりごま		24.2 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でんぷん,揚げ油	しょうが汁	15.1 g
	肉じゃが煮		豚肉,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	
27木	キャロットライスのクリームソースかけ		鶏もも,鳥がら,むきえび,いか 短冊,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	にんじん,玉葱,しょうが,マッシュルーム(水煮)	633 kcal
	昆布サラダ	○	塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,こまつな	22.6 g
	果物(オレンジ)				オレンジ 56玉	22.2 g
28金	ミルクパン			ミルクパン		600 kcal
	白身魚のフライ	○	メルルーサ	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油,上白糖		21.4 g
	ミネストローネ		ベーコン,豚肉,鳥がら	調合油,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが,キャベツ,こまつな	19.7 g

学校給食実施基準：エネルギー611~689kcal 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622kcal たんぱく質24.2g 脂質20.5g 食塩相当量2.2g

※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0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。

ご入学 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。

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。