

# 令和5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	たんぱく質 たんぱく質 脂質
10月	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,セロリー,玉葱,にんじん,トマト水蒸(ダイス缶)	615 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	25.3 g	
	果物(でこぼん)			デコボン	22.0 g	
11火	豚肉の春時雨ごはん	○	豚肉もも,赤みそ	米,調合油,上白糖	ごぼう,しょうが	620 kcal
	魚の香味揚げ		メルルーサ	でんぷん,揚げ油	しょうが,にんにく	27.9 g
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉,油揚げ		ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが汁	22.1 g
12水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,赤みそ,木綿豆腐	米,大豆油,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	628 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	調合油,ごま油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	22.9 g
	ミルク寒天		寒天,調理用牛乳,液体ミルク	上白糖	みかん缶(果肉)	19.9 g
13木	ごまトースト	○		食パン,マーガリン,白すりごま,白ねりごま,グラニュー糖,上白糖		603 kcal
	ポークシチュー		豚肉,鳥がら	調合油,上白糖,じゃがいも,コーンスターチ	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水蒸),しょうが	22.1 g
	アスパラとベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,アスパラガス,キャベツ	28.5 g
14金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		605 kcal
	魚の西京焼き		鯖,白みそ,西京みそ			25.5 g
	けんちん汁		削り節(だし),豚肉,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	17.7 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
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	604 kcal
	春キャベツのポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り),ベーコン	調合油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ	20.6 g
	果物(でこぼん)			デコボン	23.5 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	だけのこ	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,甜麺醤	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	17.2 g

※文京区では、ローリングストックを推進しています。4月12日の「ミルク寒天」には、文京区防災課より届いた備蓄液体ミルクを使用します。

# 令和5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	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		かみかみデー	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	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611~650kcal 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。