			113 W K		文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文 文	, С	子似
В	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	I礼 たんに 食塩相	ぱく質
3月	プルコギ丼	0	豚肉,豚肉	米,米油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,もやし,にら,にんじん,しょうが,にんにく	803	kcal
	華風コーンスープ		鶏肉,豆腐,たまご	じゃがいも,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,コーン,こまつな	32.1	g
/)	フルーツ寒天		粉寒天	砂糖	レモン,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	2.2	g
4火	きつねうどん	-1	油揚げ,鶏肉	冷凍うどん,砂糖	にんじん,長ねぎ,こまつな	837	kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ,わかめ	ごま油	みずな,もやし	35.5	g
	チーズ蒸しパン		たまご,牛乳,クリームチーズ	小麦粉,三温糖,バター		3.4	g
5 水	揚げパン(きなこ)	0	きな粉	ショートニングパン,米油(揚油),砂糖		748	kca
	えび入りワンタン		むきえび,豚肉	ワンタンの皮	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,こまつな	30.7	g
	せん切り中華ポテトサラダ		鶏肉	じゃがいも,砂糖,ごま油	にんじん,きゅうり	3.0	g
6 木	ご飯	0		*		804	kca
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぷん,米油(揚油),砂糖	しょうが	35.2	g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき,油揚げ,大豆	砂糖,すりごま,ごま	キャベツ,こまつな,にんじん	2.5	g
	豚汁 和食の日 ルトル		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	米油,じゃがいも	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,長ねぎ		
7 金	七夕ずし	d 1	あなご,のり	米,砂糖,すりごま	にんじん,れんこん,オクラ	729	kca
	天の川のすまし汁		鶏肉,豆腐,かまぽこ	そうめん	にんじん,だいこん,こまつな	28.3	g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天,牛乳	砂糖,黑砂糖		2.5	g
	キムチチャーハン	-	豚肉	米,米油	にんじん,にんにく,しょうが,長ねぎ,白菜キムチ	764	kca
	春巻き		豚肉	春巻きの皮、ごま油、はるさめ、砂糖、でんぷん、小麦粉、米油(揚油)	しょうが,長ねぎ,もやし,エリンギ,ピーマン	27.6	g
	茎わかめの中華サラダ		くきわかめ	米油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	3.6	g
	果物				メロン		
	ターメリックライス	0		米,バター		749	kca
	魚のマリネ		鮭	でんぷん,小麦粉,米油(揚油),米油,砂糖	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	32.3	g
	ガーリックポテト			じゃがいも,オリーブ油	にんにく	2.1	g
	レタスとトマトのスープ		ベーコン,たまご	でんぷん	セロリー,エリンギ,トマト,レタス		
	ミルクパン	101		ミルクパン		743	kca
	ハワイアンポークソテー		豚肉	小麦粉,バター,砂糖	玉ねぎ,トマト,パイン缶	33.7	g
	ひじきのマリネ		ひじき	米油,砂糖	にんじん,きゅうり,大根,赤ピーマン	2.9	g
	お豆のスープ		ベーコン,ひよこまめ,いんげんまめ,レンズまめ	米油,じゃがいも	セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ		
13 木	ジャージャー麺	0	豚肉,赤みそ,八丁みそ	むし中華めん,米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,エリンギ,もやし,きゅうり,にんじん	815	kca
	<u></u> 卵スープ		鶏肉,豆腐,たまご	でんぷん	こまつな	38.0	g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース	3.7	g
14 金	 しらすとわかめのご飯	0	わかめ,しらす干し	*		758	kca
	鶏肉の唐揚げごまソース		鶏肉	でんぷん,米油(揚油),砂糖,ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ	28.8	g
	もやしと青菜の酢の物			砂糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん,切干しだいこん	2.5	g
	冬瓜のすまし汁		豆腐	でんぷん	とうがん,にんじん,えのきたけ,みょうが		
18 火	カレーライス		豚肉	米,米油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん	776	kca
	ピクルス	0		砂糖	にんじん,ピーマン,大根,きゅうり,セロリー	27.9	g
	果物				小玉すいか	1.8	_
	セサミパン	ップ女	子サッカー応援給食	セサミパン			kcal
19 水	フィッシュアンドチップス	- O F	まだら	小麦粉,でんぷん,じゃがいも,米油(揚油)		34.6	
	ミネストローネ		豚肉、ベーコン、いんげんまめ	米油,マカロニ	セロリー,にんにく,にんじん,玉ねぎズッキーニ―,トマト,キャベツ,パセリ	2.6	
-		ł					J

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ ____ は、2年生のリクエスト給食です。

ミルクゼリーブルーベリーソース



砂糖,生クリーム

 学校給食摂取基準

 エネルギー たんぱく質 食塩相当量文京区基準 780kcal 27g 2.5g

 ※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。

給食アンケート結果(2年生)

今年度も、学期毎に学年ごとにアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。 1学期は2年生にアンケートをとりました。その結果を報告します。(75人の回答)

粉寒天,牛乳

1. 毎日の給食について

①量は? a. 多い <u>12人(16%)</u> b. 少ない <u>10人(13.3%)</u> c. ちょうどよい <u>50人(66.7%)</u> d. その他 <u>3人(4%)</u> ②味は? a. 濃い <u>2人(2.7%)</u> b. 薄い <u>11人(14.7%)</u> c. ちょうどよい <u>57人(76_%)</u> d. その他 <u>5人(6.7%)</u> 給食の量については個人差が大きいようです。味については、14.7%の生徒が薄いと感じており、塩分が少なくてもおいしく食べるための工夫が必要です。

2. 好きな給食(1人3つまで記入。その結果をもとにリクエスト給食のメニューを採用しています。)

<u>1位 カレーライス (22人) 2位 ジャ-ジャ-麺 (20人)</u> 3位 いかのかりんとうがらめ・ハヤシライス(各9人) 4位 揚げパン・果物・抹茶ミルクゼリー (各6人)

その他に、きつねうどん・グリンピースご飯、ご飯、スパゲッティーミートソース、照り焼きバーガー、フルーツ寒天、りんごゼリー(各5人)が好きな給食になりました。

3. 苦手な給食(1人3つまで記入。)

苦手なメニューとして<u>からしあえ(11人)、魚(10人)、グリンピース・グリンピースご飯(8人)・ごまミルクプリン(6人)、野菜の生姜あえ(5人)</u>が上位を占めました。食材別では、野菜を多く使用するサラダなどの副菜料理(31人)・魚が主菜となる料理(20人)となりました。

アンケートを基に、学校給食の基準を守りながら、おいしい給食が提供できるように努めます。



ブルーベリー