

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 食塩相当量
10水	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	804 kcal
	コールスローサラダ			米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	27.1 g
	果物				清見オレンジ	2.1 g
11木	五目うどん	○	油揚げ,鶏肉	冷凍うどん	ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ,だいこん	744 kcal
	野菜の生姜あえ		大豆,油揚げ		キャベツ,にんじん,えのきたけ,しょうが	33.0 g
	みたらし団子		豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,てんぷん		2.4 g
12金	ミルクパン	○		ミルクパン		783 kcal
	ポテトミートグラタン		豚肉,大豆,牛乳,チーズ	じゃがいも,米油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,パセリ	34.1 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	米油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ	3.4 g
15月	麦ご飯	○		米,押麦		761 kcal
	肉じゃが		豚肉	米油,砂糖,じゃがいも	しらたき,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	30.7 g
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな	2.4 g
16火	赤飯	○	小豆	米,もち米,ごま		743 kcal
	鮭の照り焼き		鮭	砂糖	しょうが	32.8 g
	じゃがいもきんぴら			じゃがいも,米油(揚げ),米油,砂糖	糸こんにやく,にんじん,ごぼう,さやいんげん	2.5 g
	すまし汁		鶏肉,飾りかまぼこ,生わかめ		だいこん,にんじん,こまつな	
	紅白ゼリー		粉寒天,牛乳	砂糖	いちご	
17水	レモンバタートースト	○		食パン,バター,砂糖	レモン	740 kcal
	春野菜のクリームシチュー		鶏肉,いんげんまめ,牛乳	米油,じゃがいも,バター,小麦粉,生クリーム	玉ねぎ,にんじん,コーン,キャベツ,アスパラガス	28.4 g
	果物				清見オレンジ	2.6 g
18木	上海焼きそば	○	豚肉,いか	米油,むし中華めん,てんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,エリンギ,もやし,はくさい,こまつな	790 kcal
	大根ときゅうりの華風漬け			ごま油,砂糖	きゅうり,だいこん	31.5 g
	あんにん豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖,生クリーム	黄桃缶,みかん缶,パイナップル缶,レモン	3.2 g
19金	大豆入りひじきご飯	○	鶏肉,油揚げ,大豆,ひじき	米,米油,砂糖	にんじん	753 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉,豆腐,たまご	米油,砂糖	長ねぎ,にんじん	35.2 g
	からしあえ			砂糖	にんじん,こまつな,もやし	2.9 g
	みそ汁		生わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	キャベツ	
22月	回鍋肉丼	○	豚肉,赤みそ	米,米油,砂糖,てんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,ピーマン	766 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉,たまご	てんぷん,ごま油	玉ねぎ,コーン,クリームコーン,こまつな	31.2 g
	果物				清見オレンジ	3.4 g
23火	ご飯	○		米		848 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	てんぷん,米油(揚げ),砂糖	しょうが	34.3 g
	野菜のごまかけ			砂糖,ごま,すりごま	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	2.6 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米油,じゃがいも	ごぼう,こんにやく,だいこん,にんじん,長ねぎ	
	牛乳寒天の苺ソース添え		牛乳,粉寒天	砂糖,コーンスターチ,生クリーム	いちご,レモン	
24水	ミルクパン	○		ミルクパン		739 kcal
	ヘルシーハンバーグ		豚肉,豆腐	米油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん	34.7 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも,米油,砂糖	ブロッコリー,にんじん	3.5 g
	野菜のスープ煮		ベーコン,鶏肉	米油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな	
25木	ご飯	○		米		758 kcal
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	てんぷん,米油(揚げ),砂糖	しょうが,長ねぎ	27.7 g
	大根サラダ		赤みそ	米油,ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし,だいこん	2.8 g
	むらくも汁		鶏肉,豆腐,たまご		にんじん,玉ねぎ,こまつな	
26金	コーンライス	○		米	コーン	715 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,牛乳,たまご,チーズ	じゃがいも,バター	にんにく,玉ねぎ	27.7 g
	アスパラ入りのサラダ			米油,砂糖	アスパラガス,だいこん,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	2.6 g
	トマトスープ		豚肉,いんげんまめ	マカロニ,米油	セロリー,にんじん,玉ねぎ,トマト,キャベツ,パセリ	
30火	ご飯	○		米		787 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉,豆腐	米油,砂糖,てんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ぶなしめじ,にんじん,にら,長ねぎ,こまつな	32.8 g
	春雨サラダ			はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	2.7 g

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

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	780 kcal	27 g	2.5 g

※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。



ご入学、ご進級おめでとうございます。

中学校3年間は、成長が著しい時期です。心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。その健康な体は、毎日の食事で作られます。

今年度も、子どもたち一人一人の心と体の成長を支えるために、安全でおいしい給食を提供していきます。

## ★文京区の生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準（令和3年4月より国の基準に準ずる）

区分	基準値
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.5未満
カルシウム(mg)	450
マグネシウム(mg)	120
鉄(mg)	4.5
ビタミンA(μgRAE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	7以上



★昨年度より、給食の栄養価計算は「日本食品基準成分表2020年版（八訂）」を使用しています。以前の成分表よりエネルギー量が8%程度低値を示すとの報告があります。そのため、献立表にはエネルギー量が以前より低く記載されます。給食の内容と量には変化はありませんので、ご安心ください。

今年度の給食は、栄養士 佐竹・宇佐見  
調理員 フジ産業株式会社（6人）で、心を込めて作っていきます。よろしくお願いいたします。

昨年の9月より給食費が無償化になりました。給食に関わる食費・人件費・施設設備費・光熱費すべてが公費で賄うことになりました。

## 献立作成について

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の商品構成に基づいて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。



## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	