

4月のこんだてひょう

文京区立礪川小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	米粉ポークカレー		豚肉	米, ★押麦, 油, じゃが芋, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参	599 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, キュウリ, コーン, 玉ねぎ	20.8 g
	いちご				いちご	19.0 g
						1.9 g
8 水	ピザドック		ベーコン, ★プロセスチーズ	★コッペパン, 油	玉ねぎ, ビーマン	566 kcal
	春キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ, エリンギ	22.8 g
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぷん, じゃが芋, 油		25.5 g
						2.9 g
9 木	ごはん			米		648 kcal
	けんちん汁		豚肉, 豆腐	油, じゃが芋	人参, 大根, しめじ	33.3 g
	さけの焼き漬け		★さけ		しょうが	25.0 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.4 g
10 金	マーボーライス		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, にら	594 kcal
	華風漬け			ごま油	キュウリ, 大根	24.0 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	18.8 g
						2.1 g
13 月	セサミトースト			★食パン, ★バター, ★白練りごま, ★ごま, はちみつ		583 kcal
	野菜のスープ煮		大豆, 鶏肉	油, でんぷん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ	23.6 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイナップル	25.6 g
						2.5 g
14 火	ごまごはん			米, ★ごま		647 kcal
	五目スープ		鶏肉, 大豆	油, じゃが芋	人参, えのきだけ, 玉ねぎ, 小松菜, 万能ねぎ	27.5 g
	白身魚のチリソースかけ		ほっけ	米粉, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	22.6 g
	春雨サラダ		わかめ	春雨, 砂糖, ごま油, ★ごま	もやし, 人参, キュウリ	2.6 g
15 水	チキンクリームライス		鶏肉, ★牛乳, ★粉チーズ	米, オリーブ油, 油, ★バター, ★小麦粉	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, パセリ	612 kcal
	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン	23.4 g
	清見オレンジ				きよみオレンジ	23.0 g
						2.2 g
16 木	ごはん			米		673 kcal
	玉ねぎとじゃがいものみそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	25.6 g
	あまから鶏だいこん		鶏肉	油, 砂糖, でんぷん	しょうが, 大根, こねぎ	25.1 g
	大豆と芋の炒り煮		大豆	でんぷん, さつま芋, 油, 砂糖, ★ごま		2.2 g
17 金	五目あんかけ焼きそば		豚肉, 生揚げ	★中華めん, ごま油, でんぷん	人参, 小松菜, 長ねぎ, エリンギ, もやし, キャベツ	638 kcal
	わかめサラダ		わかめ	油, ごま油, 砂糖	もやし, キュウリ, コーン	25.4 g
	豆腐ドーナツ		豆腐	★小麦粉, 砂糖, 油		22.2 g
						2.3 g
20 月	こぎつね寿司		鶏肉, 油揚げ, のり	米, 砂糖	人参	585 kcal
	ずまし汁				大根, 長ねぎ, えのきだけ, 小松菜	25.6 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ★卵, ひじき	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	21.3 g
	河内晩柑				河内晩柑	2.3 g
21 火	小松菜チャーハン		豚肉	米, 油, ★ごま	小松菜, にんにく, しょうが, 長ねぎ	583 kcal
	米粉マカロニスープ		鶏肉, ベーコン	じゃが芋, 米粉マカロニ	玉ねぎ, 人参	24.5 g
	三色野菜		わかめ	砂糖, ごま油	大豆もやし, キュウリ, 人参, 長ねぎ, にんにく	20.7 g
						2.5 g
22 水	スパゲティミートソース		豚肉	★スパゲティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参	572 kcal
	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	24.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	18.3 g
						2.1 g

1年生給食
スタート!

1年生を
迎える会

23 木	ごはん	米		508 kcal	
	春野菜の和風汁	鶏肉、生揚げ	じゃが芋、こんにゃく、でんぶん、油	人参、しめじ、長ねぎ、大根	21.0 g
	メバルの竜田揚げ	メバル	でんぶん、米粉、油	しょうが	14.4 g
	春キャベツのごまあえ		砂糖、★ごま	キャベツ、もやし、小松菜、人参	2.0 g
24 金	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン、油、砂糖	585 kcal	
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉、豆腐	でんぶん、春雨、ごま油	えのきだけ、しょうが、人参、白菜、小松菜、長ねぎ	26.5 g
	カリカリサラダ	油揚げ	ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、しょうが	26.4 g
					2.7 g
27 月	ごはん	米		620 kcal	
	さつまい	豚肉、赤みそ、白みそ	さつまい、こんにゃく	大根、人参、長ねぎ、しめじ、小松菜	22.8 g
	ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも、あおのり	でんぶん、油		23.0 g
	大根と春雨の炒め	豚肉	ごま油、油、春雨、砂糖、★ごま	大根、にら、にんにく、しょうが	2.3 g
28 火	ガバオライス	豚肉、鶏肉、豆腐	米、★押麦、油、砂糖	にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	633 kcal
	タイ風大根スープ	鶏肉、わかめ、豆腐		人参、大根、えのきだけ、小松菜	31.7 g
	目玉焼き	★卵			24.6 g
					2.4 g
30 木	ツナご飯	ツナ	米	人参	602 kcal
	みそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃが芋	小松菜、まいたけ	28.0 g
	白身魚の玉ねぎソース	ホキ	油、砂糖	玉ねぎ、にんにく、しょうが	17.3 g
	ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー（kcal）611～650たんぱく質（g）21.1～32.5

れきせん給食新聞

令和8年4月
文京区立曙小学校
校長 栄養士 長橋 朱道子

学校給食は「生きた教材」です！

学校給食は「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子供たちの健康保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、右記の7つの目標達成を目指しています。

献立作成にあたって



文京区の学校給食では、次のようなことに注意しながら、献立を作り、望ましい食習慣を身に付けることができるようにと考えています。

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の食品構成に基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。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手作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。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。



おしらせ

1年生の給食は、4月10日（金）から始まります。初日は「マーボーライス、りんごゼリー」の簡易給食です。※4月13日（月）からは通常の献立です。

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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 5 食生活が食に関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。
- 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。
- 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。

【文京区の児童1人1回当たりの学校給食摂取基準】 （令和3年4月1日より国の基準に準ずる）

区 分	基 準 値		
	低学年 （1～2年）	中学年 （3～4年）	高学年 （5～6年）
エネルギー(Kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	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 （食塩相当量）(g)	1.5 未満	2 未満	2 未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2	3	3.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上

亜鉛：児童（1～2年）2mg、児童（3～4年）2mg、児童（5～6年）2mg、について配慮する