



令和4年4月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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類キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 木	鶏ごぼうご飯	こんぶ,鶏肉	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,葉ねぎ	578 kcal
	揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉	揚げ油,じゃがいも,サラダ油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,さやいんげん	20.6 g
	すまし汁	かつお節,豆腐		こまつな,長ねぎ,えのきたけ	17.7 g
8 金	のらぼうめし		米,サラダ油,砂糖	のらぼう菜	620 kcal
	さわらの白みそ焼き	さわら,白みそ	砂糖		26.4 g
	沢煮わん	豚肉,かつお節	サラダ油	えのきたけ,ごぼう,だいこん,にんじん,切りみつば	21.4 g
11 月	こぎつね寿司	こんぶ,鶏肉,油揚げ	米,砂糖	にんじん,れんこん,さやいんげん	615 kcal
	高野豆腐と野菜のうま煮	鶏肉,高野豆腐,かつお節	サラダ油,こんにゃく,さといも,砂糖	ごぼう,にんじん,かぶ,さやいんげん	25.7 g
	野菜おかか和え	かつお節		こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	18.9 g
12 火	ピザトースト	ウィンナー,ピザチーズ	食パン,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ, ピーマン	585 kcal
	田舎風スープ	鶏肉,高野豆腐	サラダ油,じゃがいも,普通はるさめ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	25.7 g
	清見オレンジ			清見オレンジ	23.9 g
13 水	麻婆豆腐丼	豚肉,豆腐	米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,れんこん,長ねぎ,にら	639 kcal
	莖わかめサラダ	くきわかめ	ごま油,サラダ油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,コーン,玉ねぎ	24.8 g
					21.6 g
14 木	スパゲティミートソース	豚肉,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリー, マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ	601 kcal
	ツナサラダ	ツナ	サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく,玉ねぎ	25.6 g
					22.5 g
15 金	チキンカレーライス	鶏肉	米,じゃがいも,はちみつ,サラダ油,有塩バター, 薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	646 kcal
	コーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,アスパラガス,コーン,玉ねぎ	19.7 g
					19.5 g
18 月	ご飯		米		582 kcal
	肉じゃが	鶏肉,かつお節	サラダ油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん,さやいんげん	21.5 g
	干草あえ	油揚げ	こんにゃく,砂糖,サラダ油	にんじん,こまつな	13.3 g
19 火	ミルクパン		ミルクパン		585 kcal
	ポテトのクリーム煮	ベーコン,鶏肉,牛乳	サラダ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	21.4 g
	アスパラサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,アスパラガス,玉ねぎ	23.2 g
20 水	けんちんうどん	鶏肉,油揚げ,かつお節,こんぶ	冷凍うどん,サラダ油,さといも,こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,長ねぎ	630 kcal
	イカと大豆のかりん揚げ	いか,大豆	揚げ油,でんぷん,米粉,砂糖	しょうが	29.4 g
					24.7 g
21 木	チキンライス	鶏肉	米,サラダ油	トマトピューレ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,えだまめ	627 kcal
	洋風スープ	鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,コーン,こまつな	21.6 g
	キャロットケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,砂糖,サラダ油,有塩バター	にんじん,オレンジジュース	17.3 g
22 金	ご飯		米		620 kcal
	鮭の南部焼き	ぎんざけ	砂糖,ごま	しょうが	27.3 g
	さつま汁	鶏肉,生揚げ,かつお節,白みそ,赤みそ	さつまいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	20.5 g
25 月	五目チャーハン	豚肉,ハム	米,ラード,ごま油	しょうが,長ねぎ,にんじん,さやいんげん	593 kcal
	ワンタンスープ	豚肉	サラダ油,ワンタンの皮,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,はくさい,にら	19.4 g
	りんご寒天	粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース,りんご(缶)	17.3 g
26 火	ひじきご飯	ひじき,大豆,鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,こんにゃく,砂糖	にんじん	645 kcal
	ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,たまご	サラダ油,砂糖	長ねぎ,にんじん	29.4 g
	大根のみそ汁	油揚げ,わかめ,かつお節,赤みそ,白みそ		だいこん	24.3 g
27 水	ご飯		米		669 kcal
	生揚げの中華炒め煮	豚肉,ほたてがい,生揚げ	サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,エリンギ,チンゲン菜	29.3 g
	中華春雨サラダ		普通はるさめ,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	24.8 g
28 木	ホットドッグ	ウィンナー	コッペパン	キャベツ	618 kcal
	ポトフ	鶏肉,ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,かぶ	26.0 g
	カラマンダリン			カラマンダリン	27.2 g
					2.8 g

- ★ 牛乳は毎日出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



4月 給食だより

令和4年4月6日
文京区立誠之小学校
校長 穴戸 敏和
栄養士 原口 美杜

御進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まり、7日から給食がスタートします。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。その健康を保つためにも大切なのが毎日の「食事」です。給食室一同、安心・安全でおいしい給食を届けられるように心掛けますので、今年度も学校給食に御理解・御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の目標

文京区の児童1人1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)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持・増進を図ること。



- 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養い、及び望ましい食習慣を養うこと。



- 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。



- 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保全に寄与する態度を養うこと。



- 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理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



- 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。



- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



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%		
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B1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (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…低学年2mg、中学年2mg、高学年2mgについて配慮する

献立作成にあたって

- 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づいて献立を作成しています。
- 献立はごはん、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。
- 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。
- 魚介類・海藻類・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。
- 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。
- だしは削り節やこんぶ、スープはとりがらや豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
- 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。
- 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。
- 食中毒防止や衛生に配慮しています。

☆ 守ってほしい給食のマナー ☆

- 給食前にはしっかり手を洗いましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。
- 好き嫌いをしないで、何でも食べましょう。
- 給食当番は、白衣・マスク・帽子をきちんと身に付けましょう。
- 食器は大切に扱きましょう。

給食当番の週は、
白衣を持ち帰ります。
洗濯をして、週明け
に持たせてください。

