

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	ご飯		米		558 kcal
	さわらの薬味みそ焼き	さわら,赤みそ		長ねぎ,にんにく,しょうが	28.6 g
	千草和え	油揚げ	こんにゃく,砂糖,こめ油	にんじん,こまつな	18.7 g
	ずまし汁	かつお節,鶏肉,豆腐,かまぼこ,わかめ		えのきだけ	2.7 g
10 水	ハヤシライス	豚肉,鶏ガラパック	米,こめ油,有塩バター,サラダ油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	612 kcal
	青菜のコーンサラダ		こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン,玉ねぎ	20.5 g
	セミノール			セミノール	21.5 g
					2.1 g
11 木	ホットドッグ	ウィンナー	コッパン	キャベツ	604 kcal
	田舎風スープ	鶏ガラパック,鶏肉,高野豆腐	こめ油,じゃがいも,普通はるさめ	しょうが,にんじん,玉ねぎ	26.3 g
	マスタードサラダ		こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	28.9 g
					2.8 g
12 金	麻婆豆腐丼	豚肉,豆腐,鶏ガラパック	米,こめ油,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	641 kcal
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,玉ねぎ	24.9 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)	21.2 g
					2.0 g
15 月	スパゲティミートソース	豚肉,鶏ガラパック,粉チーズ	スパゲティ,こめ油,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	589 kcal
	ツナサラダ	ツナ	こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	27.6 g
	カラマンダリン			カラマンダリン	23.3 g
					2.3 g
16 火	わかめご飯	炊き込みわかめ	米		573 kcal
	肉じゃが	鶏肉,かつお節	こめ油,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	22.4 g
	五色和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,コーン	15.9 g
					2.5 g
17 水	ミルクパン		ミルクパン		580 kcal
	ポテトのクリーム煮	ベーコン,鶏肉,鶏ガラパック,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	23.7 g
	アスパラサラダ	ハム	こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,アスパラガス,きゅうり,玉ねぎ	24.5 g
					2.6 g
18 木	コーンピラフ	鶏肉	米,こめ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン	577 kcal
	ポテトチーズオムレツ	牛乳,たまご,ピザチーズ	じゃがいも,有塩バター	玉ねぎ	24.2 g
	ジュリエヌスープ	ベーコン,鶏ガラパック	こめ油	玉ねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ	21.3 g
					2.7 g
19 金	豚丼	豚肉	米,こめ油,しらたき,砂糖	しょうが,玉ねぎ,葉ねぎ	623 kcal
	みそ汁	油揚げ,かつお節,赤みそ,白みそ		だいこん,えのきだけ,こまつな	24.0 g
	しらぬい			しらぬい	20.6 g
					2.3 g
22 月	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	573 kcal
	ポークビーンズ	大豆,豚肉,鶏ガラパック	こめ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,トマト缶,さやいんげん	25.8 g
	グリーンサラダ		こめ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	25.7 g
					2.5 g
23 火	高菜チャーハン	豚肉	米,こめ油	にんにく,たかな漬,長ねぎ	618 kcal
	五目春雨スープ	豚肉,豆腐,鶏ガラパック	こめ油,普通はるさめ,ごま油	長ねぎ,にんじん,こまつな	19.0 g
	マーラーカオ	たまご,クリーム(乳脂肪)	薄力粉,砂糖,こめ油		24.4 g
					2.4 g
24 水	鶏塩うどん	鶏ガラパック,鶏肉	冷凍細うどん,こめ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ	558 kcal
	さつま芋と大豆のあめ煮	大豆	揚げ油,でんぷん,さつまいも,砂糖		21.9 g
	河内晩柑			河内晩柑	21.6 g
					1.9 g
25 木	ご飯		米		505 kcal
	鮭の照り焼き	さんざけ(養殖)	砂糖	しょうが	21.3 g
	ごま酢和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	15.3 g
	さつま芋豚汁	豚肉,豆腐,かつお節,白みそ,赤みそ	こめ油,さつまいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	1.9 g
	お茶				
26 金	五目ご飯	鶏肉,油揚げ	米,こめ油,砂糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん	586 kcal
	きびなごのから揚げ	きびなご	でんぷん,揚げ油	しょうが	25.9 g
	けんちん汁	鶏肉,豆腐,かつお節,こんぶ	こめ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	21.9 g
					2.0 g
30 火	チキンカレーライス	鶏肉,鶏ガラパック	米,こめ油,じゃがいも,ぼろみつ,有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	623 kcal
	莖わかめサラダ	くさわかめ	ごま油,こめ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	20.0 g
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	20.1 g
					2.7 g

※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。

★牛乳は25日以外、毎日出ます。

★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6年4月8日
文京区立誠之小学校
校長 土屋 秀人
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、明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、文京区の商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、マスクを持たせてください。また、給食用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。

