



日	曜	献立名	牛乳	主な食材料			栄養価(中学年)	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10	水	ミルクパン			パン		564	21.6
		トマトシチュー		鶏肉,ひよこまめ,生クリーム	油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ		
		オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース		
11	木	ミックスピラフ		鶏肉	米,油,バター	玉ねぎ,しめじ,パプリカ赤,ピーマン	585	19.6
		コーンチャウダー		ベーコン,いんげんまめ,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ		
12	金	ごはん			米		562	20.6
		肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん		
		果物				果物		
15	月	ハッシュドポークライス		豚肉	米,油,バター,薄力粉,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,にんじん,セロリー	617	21.2
		チーズサラダ		チーズ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ		
16	火	五目うどん		鶏肉,油揚げ	うどん,砂糖	にんじん,しめじ,長ねぎ,こまつな	586	21.5
		大学いも			さつまいも,油,砂糖,水あめ,ごま			
		果物				果物		
17	水	ココアパン			パン		630	24.1
		マカロニグラタン		鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	マカロニ,油,バター,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,パセリ		
		アスパラガス入りサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,ホールコーン		
18	木	回鍋肉かけごはん		豚肉,みそ	米,おおむぎ,油,砂糖,でんぷん,ごま油	生姜,にんにく,長ねぎ,にんじん,ピーマン,パプリカ赤,キャベツ	562	23.0
		ワカメスープ		鶏肉,豆腐,わかめ		にんじん,長ねぎ		
19	金	ごはん			米		596	25.7
		魚の照り焼き		ざんざけ	砂糖	生姜		
		変わりきんぴら			じゃがいも,油,こんにゃく,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん		
		みそ汁		油揚げ,みそ		しめじ,こまつな		
22	月	プルコギ丼		豚肉	米,おおむぎ,油,砂糖,ごま油,ごま	玉ねぎ,もやし,にんじん,にら,りんご,生姜,にんにく	554	23.7
		たまごスープ		豆腐,たまご,わかめ	でんぷん	にんじん,長ねぎ		
		果物				果物		
23	火	ごはん			米		623	28.8
		肉豆腐		豚肉,豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,こまつな		
		大豆と小魚の甘辛あえ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,砂糖,ごま			
24	水	ピザドッグ		レンズまめ,チーズ	パン,油	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,マッシュルーム,ピーマン	562	27.4
		ポトフ		豚肉	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ		
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリージャム			
25	木	ごはん			米		555	25.6
		魚のあずま煮		ホキ	薄力粉,でんぷん,油,砂糖			
		野菜のごまあえ			砂糖,ごま	こまつな,もやし,ホールコーン		
		豚汁		豚肉,豆腐,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,長ねぎ		
26	金	ソース焼きそば		豚肉	中華めん,油	玉ねぎ,にんじん,きくらげ,キャベツ,ピーマン	560	22.0
		野菜の華風漬け			ごま油	だいこん,きゅうり		
		ニューナイ豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	みかん(缶),パインアップル(缶),黄桃(缶),レモン		
30	火	ごはん			米		575	24.6
		たまご焼き		鶏肉,たまご	油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん		
		五目ひじき		ひじき,大豆,油揚げ	油,砂糖	にんじん		
		みそ汁		わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		

※食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。果物はりんご、オレンジ等です。

※4月19日(金)は和食の日です。

◆文京区学校給食における和食の日の取り組み

「和食」は日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、和食文化は世界的にも注目されています。文京区では、次世代を担う子供たちが和食の良さを理解し、和食の保護・継承と情報発信ができる人材になることを願い、区立小中学校の給食で毎月「和食の日」に取り組んでいます。御家庭でも旬の食材を選び、御飯とみそ汁を基本とした一汁三菜の献立を継承していきましょう。

