



文京区立文林中学校  
令和6年10月31日

# 給食だより



## 感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。

給食に関わっている多くの人や自然の恵みに感謝して、いただきましょう。



和食の日とは、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、制定されました。

文京区では、「和食」の保護や継承だけでなく、情報を発信できる生徒を育てることを目標にし、文京区立の小中学校では毎月1回「和食の日」として、一汁二菜、または三菜を基本とする和食献立を実施しています。今回の和食の日は区立中学校全校で同じ和食献立にしました。

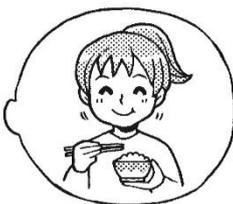
お米は、文京区立小学校の移動教室で訪れる新潟県魚沼市でとれた新米のコシヒカリを使用します。また、この日は牛乳の代わりにお茶が給食にでます。魚沼市の新米を味わいましょう。

和食は、様々な年中行事と密接に関わり、育まれてきました。これからも守っていかなければならない、大切な日本の食文化です。



スポーツと食

## 食事から十分なエネルギーを！



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、怪我をしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素を摂るようにしましょう。



# 11月献立表【17回】



文京区立文林中学校

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			
5 火	焼きカレーパン	○	ぶた肉, たまご	ミルクパン, 薄力粉, パン粉	サラダ油	人参 玉ねぎ	802 kcal		
	ジュリエンスープ		ベーコン		オリーブ油	人参, パセリ	27.4 g		
	シロゴマブラマンジェ		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖	白練りごま		39.8 g		
6 水	ごはん	○	ぶた肉	米			693 kcal		
	韓国風肉じゃが			じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	サラダ油, 白ごま, ごま油	人参	24.1 g		
	ごまドレサラダ			砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, 小松菜	19.1 g		
7 木	ハヤシライス	○	ぶた肉	米, 砂糖, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	722 kcal		
	マスタードサラダ			砂糖	サラダ油	人参	22.8 g		
	くだもの						★りんご(予定)	23.5 g	
8 金	海鮮あんかけ焼きそば	○	えび, いか, ぶた肉	蒸し中華めん, でんぷん	サラダ油, ごま油	人参, チンゲンツアイ	730 kcal		
	大豆と小魚と芋の甘辛揚げ		大豆	しらす干し	でんぷん, さつまいも, 砂糖	サラダ油, 白ごま		33.2 g	
	洋ナシゼリー		寒天	砂糖			西洋なし	23.1 g	
11 月	ごはん	○		米			745 kcal		
	鮭の塩焼き		しろさけ					35.5 g	
	変わりきんぴら		とり肉	じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	サラダ油, サラダ油, 白ごま	人参	ごぼう	18.2 g	
12 火	ひつつみ汁	○		でんぷん, 薄力粉, 白玉粉	サラダ油	人参, 小松菜	しょうが, ごぼう, 大根, 長ねぎ		
	バナナトースト			食パン, 砂糖	バター			769 kcal	
	パリパリサラダ			ワンタンの皮, 砂糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ	29.9 g	
13 水	ポークビーンズ	○	大豆, ぶた肉	じゃがいも	サラダ油	人参, トマト	23.1 g		
	和風スパゲッティ		ベーコン, ぶた肉, まぐろ(ツナ)	焼きのり	スパゲッティ	オリーブ油, バター	ピーマン	751 kcal	
	ハニドレサラダ				じゃがいも, はちみつ	サラダ油	人参	とうもろこし, キャベツ, きゅうり	29.5 g
14 木	米粉のりんごケーキ	○	たまご	ヨーグルト	米粉, 砂糖	サラダ油	りんご	25.6 g	
	ひじきチャーハン		ぶた肉	ひじき	米, 押し麦, 砂糖	サラダ油, 白ごま	パセリ	755 kcal	
	ジャンボ餃子		ぶた肉		ぎょうざの皮, でんぷん	ごま油, サラダ油	にら	26.1 g	
15 金	はるさめスープ	○	ぶた肉	普通はるさめ	サラダ油, 白ごま, ごま油	人参, 小松菜	白菜, えのきたけ, もやし	28.1 g	
	【昆布の日】								
	こんぶごはん		ぶた肉	昆布	米, もち米, 砂糖	ごま油, 白ごま	人参, だいこん葉	しょうが	795 kcal
20 水	おでん	○	さつま揚げ, つみれ, 焼き竹輪, 生揚げ	砂糖, こんにゃく, じゃがいも, 竹輪ふ		人参	大根	21.9 g	
	スイーツポテト		たまご	生クリーム, 牛乳	さつまいも, 砂糖	バター, 黒ごま			
	【ピザの日】								
21 木	ピザトースト	○	ベーコン	チーズ	食パン	オリーブ油	ピーマン	722 kcal	
	かぼちゃのクリーム煮		大豆, とり肉	牛乳, 生クリーム	薄力粉	サラダ油, バター	人参, かぼちゃ	23.8 g	
	くだもの							★オレンジ(予定)	31.5 g
22 金	豚肉と根菜丼	○	ぶた肉	米, しらす干し, 砂糖, でんぷん	サラダ油	人参	しょうが, ごぼう, 切干し大根, れんこん	717 kcal	
	じゃこサラダ			しらす干し	砂糖	白ごま, ごま油	人参, 小松菜	キャベツ, きゅうり	29.3 g
	とうふのみそ汁		豆腐, みそ	わかめ			小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ	21.2 g
25 月	【いい日本食(和食)の日】	○		ぶんきょう					
	ごはん(魚沼産コシヒカリ)		めだい	米					749 kcal
	めだいのおろしポン酢かけ		焼きのり	でんぷん, 砂糖	サラダ油			しょうが, 大根, レモン	29.1 g
26 火	野菜ののり和え	○	ぶた肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	砂糖	サラダ油	小松菜, 人参	もやし	24.4 g	
	根菜のごま豚汁			里芋	白ごま	人参	大根, ぶなしめじ, 長ねぎ		
	ほうじ茶プリン		牛乳, 生クリーム, 寒天	砂糖					
27 水	五目チャーハン	○	ぶた肉, たまご	米, 押し麦, 砂糖	ごま油, サラダ油	人参, 万能ねぎ	にんにく, しょうが, 長ねぎ	775 kcal	
	ジャンボしゅうまい		ぶた肉		でんぷん, シュウマイの皮	ごま油		玉ねぎ, しょうが	33.1 g
	トックスープ		ぶた肉		トック	サラダ油	人参, にら	玉ねぎ, ぶなしめじ	27.7 g
28 木	五目うどん	○	ぶた肉, 油揚げ	冷凍うどん, 里芋, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	人参, 小松菜	ごぼう, 大根, 長ねぎ	751 kcal	
	三色ナムル			砂糖	ごま油	人参, 小松菜	もやし	25.0 g	
	大学芋			さつまいも, 砂糖, 水あめ	サラダ油, 黒ごま			23.7 g	
29 金	ごはん	○		米				718 kcal	
	鱈のタルタルソース焼き		すけとうだら	米粉	サラダ油, マヨネーズ	人参	玉ねぎ	36.2 g	
	糸寒天のごま和え			糸寒天	砂糖	ごま油, 白ごま	人参	もやし, きゅうり, しょうが	22.9 g
28 木	ちゃんこ	○	ぶた肉, 生揚げ, みそ	糸こんにゃく	サラダ油	人参, 小松菜	玉ねぎ, 大根, えのきたけ, キャベツ, しょうが		
	二色揚げパン(砂糖・きなこ)		きな粉	ミルクパン, 砂糖	サラダ油			736 kcal	
	揚げじゃがサラダ		ぶた肉	じゃがいも, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	人参	キャベツ, きゅうり, もやし	25.1 g	
29 金	ワンタンスープ	○		ワンタンの皮	サラダ油	人参, にら	にんにく, しょうが, もやし, 長ねぎ	32.8 g	
	麦ごはん				米, 押し麦				752 kcal
	家常豆腐		ぶた肉, みそ, 生揚げ		砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油	人参	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, エリンギ	30.4 g
29 金	小松菜サラダ	○		はるさめ, 砂糖	ごま油	小松菜, 人参	もやし	27.5 g	

\* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。