\ ¿wゅノゔゟヾ゠゠゠ゖゟヽ\ ; • ゅんノゔゟヾ゠゠゠ゖゟ**ゅ**

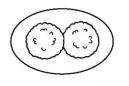
給食だより

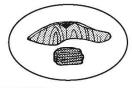
文京区立文林中学校令和7年1月8日

1月24日~30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立 党 愛小学校で、 生活が苦しい家庭の子供たちへ無料で昼食を提供したことが始まりと言われています。戦争中は 食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために 再開されました。

明治22年(1889年)





・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

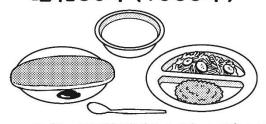
昭和22年(1947年)





・トマトシチュー、脱脂粉乳 (ミルク)

昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、 サラダ、ジャム

昭和52年(1977年)



・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

文京区交流自治体の旅

文京区では、「和食の日」給食の取組のひとつ に区が協定等を締結し国内で交流している 自治体の食材を使用し、和食給食を食べる日が 全校であります。

今年度は、熊本県上天草市産の「湯島大根」 を使用します。

上天草市の小さな離島「湯島」で生産される 希少野菜で、市場には出回らない 幻の大根とも呼ばれています。 湯島大根を使用した給食は、

28日(火)にでます。

検食を知っていますか?

検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味付けや色彩などを見ます。











日	献立名		赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質
	附、工石	乳	血や肉	になる	熱や力の	元になる	体	の調子を整える	脂質
	【和食の日:ハレの日の食事】								
	赤飯		ささげ		米,もち米	黒ごま			731 kca
木	鶏の香味焼き	\bigcirc	とり肉		T.1. sliet-	ごま油,サラダ油	1.10++ 1.45	にんにく,しょうが	34.2 g
	五色和え) . () . 		砂糖	白ごま		もやし,キャベツ,とうもろこし	21.3 g
	雑煮		とり肉	55 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	もち	<u></u>	人参,小松采	大根,白菜,長ねぎ	745 -
10	じゃこわかめご飯		**ナロ トニュ		米,押し麦	白ごま	1 4 1- 0	エヤギ 目やギ	745 kca
	肉豆腐	0	ぶた肉,とうふ		糸こんにゃく,砂糖,でんぷん	サラダ油	人参,にら	玉ねぎ, 長ねぎ ぶなしめじ	39.0 g
317	茶碗蒸し		たまご,とり肉				小松菜	w4000	25.2 g
	麻婆豆腐丼	寸	ぶた肉, 大豆, みそ, とうふ			サラダ油,ごま油		にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,エリンギ,れんこん	761 kca
	拌三絲	\bigcirc			はるさめ,砂糖	ごま油	人参	もやし,きゅうり	29.9 g
火	くだもの							<u>★みかん(予定)</u>	23.2 g
	バニラトースト				食パン,砂糖	バター			723 kca
	白菜のクリーム煮		ベーコン, とり肉	牛 到.	じゃがいも,薄力粉	-	人参	にんにく,玉ねぎ,白菜	25.8 g
	フルーツゼリー	10	· \	寒天	砂糖	ブラブ畑,バブ	ハシ	レモン,パイナップル,もも	_
	nz -t- \ 10 +t-11		>"+ +			11 - 4%4	1.4		B4 B
	豚肉と根菜丼		ぶた肉		米, しらたき, 砂糖, でんぷん		人参	しょうが, ごぼう, 切干し大根, れんこん	-
- 1	じゃこサラダ	0	1. 5 5 7 7	しらす干し	砂糖	白ごま,ごま油		キャベツ,きゅうり	29.3 g
⋀	とうふのみそ汁	 	とうふ,みそ	わかめ			小松菜	玉ねぎ,長ねぎ	21.2 g
	ごはん				米				714 kca
	とうふのまさご揚げ		とうふ, ぶた肉, たまご	しらす干し	でんぷん,砂糖	サラダ油	人参	長ねぎ	25.5 g
金	五目ひじき	\circ	大豆,焼き竹輪	ひじき	砂糖	サラダ油	人参,さやいんげん	れんこん	25.7 g
	わかめのみそ汁			わかめ				大根,玉ねぎ,長ねぎ	
	麦ごはん				米,押し麦				703 kca
	さばのぬかみそ炊き	\bigcirc	さば		砂糖			しょうが	31.2 g
	高野豆腐の煮もの		高野豆腐		じゃがいも,砂糖		人参,さやいんげん		21.7 g
	かきたま汁		とうふ, たまご		でんぷん		人参	えのきたけ,長ねぎ	
	ミルクパン				ミルクパン				716 kca
	きのこグラタン	\bigcirc		チーズ,牛乳	じゃがいも,さつまいも,薄力粉			玉ねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム	\sim
火	ジュリエンヌスープ	$ \check{\ } $	ベーコン			サラダ油	人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ	31.2 g
	【カレーの日】								713 kca
22	カレーライス		ぶた肉	500	米,押し麦,じゃがいも,薄力粉	サラダ油,バター	人参	しょうが,にんにく,玉ねぎ,りんご	
	ハニドレサラダ	\circ	0.213	-		サラダ油	人参		20.5 g
	<u></u> 洋ナシゼリー			寒天	砂糖			西洋なし	1 ~
	麦ごはん				米,押し麦				752 kca
23	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
木	小松菜サラダ	\cup		ひじき	はるさめ,砂糖	ごま油	小松菜,人参	もやし	27.5 g
			24日	から30日まで	 で 全国学校給食	1 周 目			
1	【 受験応援給食 】 キつわれるどん			73000			人名 小松芸	十相 巨わざ	744 kca
	きつね力うどん 大豆と小魚の甘辛揚げ	0	とり肉,油揚げ	しらオエリ	冷凍うどん,もち,砂糖,スパゲッティ	サラダ油,白ごま	人参, 小松菜	八元, 又なし	29.7 g 24.0 g
4	大豆と小黒の日辛揚り くだもの	┧╏	大豆	しらす干し	でんぷん,さつまいも,砂糖	フラダ油, 口こま		★ いよかん(予定)	24.0 g
	揚げパン(砂糖)				ミルクパン,砂糖	サラダ油		/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	703 kca
	ワンタンスープ		ぶた肉		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	_
	くだもの							★スイートスプリング(予定)	26.3 g
\dashv	【自治体交流の旅:上天草市】								752 kca
ا ور	かやくごはん				、 、こんにゃく		人参	ごぼう	22.5 g
	湯島大根のべっこう煮	0	ぶた肉		砂糖	サラダ油, 白ごま	ハシ	<u>☆湯島大根,</u> グリンピース	_
	 	1	かた内とうふ,小豆		白玉粉,砂糖	, , , , , ш, цсь			1,7.0 9
	長崎ちゃんぽん		ぶた肉,えび	牛乳	蒸し中華めん	 米ぬか油	人参	キャベツ,玉ねぎ,もやし,しいたけ,きくらげ	708 kca
	華風漬け		37/CP3, /LU	טכו	砂糖	ごま油,白ごま	人参	きゅうり、大根	28.5 g
	マーラーカオ	0	たまご	牛乳	薄力粉, 黑砂糖	サラダ油、ごま油	719	C 9 7 7 7 7 1 1 1	24.1 g
ΊK	【ふれあい給食会】								<u> </u>
K					************************************				677 kca
			+ 1+		/IN				35.0 g
0	ごはん	\bigcirc	. \	ĺ	l		小松带 人名	 切干し大根,もやし,きゅうり	
0	ごはん 鮭の塩焼き	0	さけ		7小米事	, <u> </u>			10.7 Y
30	ごはん 鮭の塩焼き シャキシャキ和え	0			砂糖でんぷん 薄力粉 白玉粉	ごま油 米めか油			
30	ごはん 鮭の塩焼き シャキシャキ和え ひっつみ汁	0	とり肉		でんぷん,薄力粉,白玉粉	米ぬか油	人参,小松菜	しょうが, ごぼう, 大根, 長ねぎ	
30	ごはん 鮭の塩焼き シャキシャキ和え ひっつみ汁 混ぜビビンバ	0	とり肉 ぶた肉		でんぷん,薄カ粉,白玉粉米,押し麦,砂糖	米ぬか油 ごま油,白ごま	人参, 小松菜 人参, 小松菜		716 kca
小 	ごはん 鮭の塩焼き シャキシャキ和え ひっつみ汁	0	とり肉	牛乳,寒天	でんぷん,薄力粉,白玉粉	米ぬか油	人参,小松菜	しょうが, ごぼう, 大根, 長ねぎ	