



文京区立文林中学校
令和7年1月8日

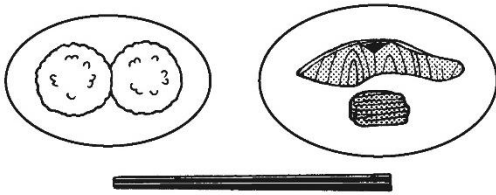
給食だより



1月24日～30日は 全国学校給食週間

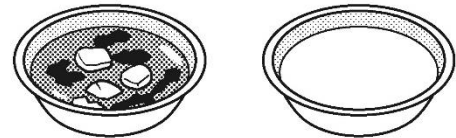
学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛^{ちゅうあい}小学校で、生活が苦しい家庭の子供たちへ無料で昼食を提供したことが始まりと言われています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年（1947年）に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)



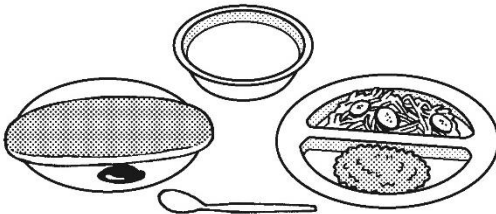
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年(1947年)



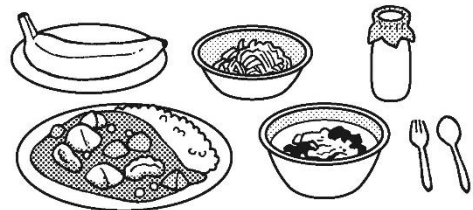
・トマトシチュー、脱脂粉乳（ミルク）

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。

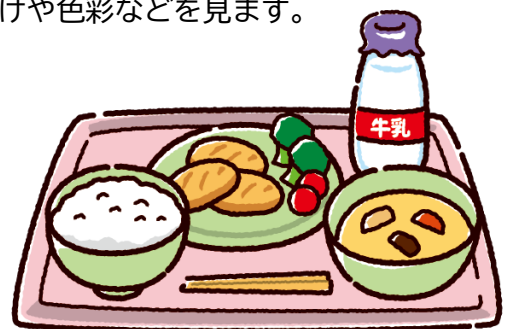
上天草市の小さな離島「湯島」で生産される希少野菜で、市場には出回らない幻の大根とも呼ばれています。

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。





1月献立表【16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	
9 木	【和食の日：ハレの日の食事】						
	赤飯		ささげ	米,もち米	黒ごま	731 kcal	
	鶏の香味焼き	○	とり肉		ごま油, サラダ油	34.2 g	
	五色和え 雑煮		とり肉	砂糖 もち	白ごま 小松菜, 人参	21.3 g	
10 金	じゃこわかめご飯			わかめ, しらす干し	米, 押し麦	745 kcal	
	肉豆腐	○	ぶた肉, とうふ	糸こんにゃく, 砂糖, でんぷん	白ごま サラダ油	39.0 g	
	茶碗蒸し		たまご, とり肉		人参, にら	25.2 g	
14 火	麻婆豆腐丼		ぶた肉, 大豆, みそ, とうふ	米, 押し麦, 砂糖, でんぷん	サラダ油, ごま油	761 kcal	
	拌三絲	○		はるさめ, 砂糖	ごま油	29.9 g	
	くだもの				人参	23.2 g	
15 水	バナラトースト			食パン, 砂糖	バター	723 kcal	
	白菜のクリーム煮	○	ベーコン, とり肉	牛乳	じゃがいも, 薄力粉	25.8 g	
	フルーツゼリー		寒天	砂糖	サラダ油, バター	33.6 g	
16 木	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	717 kcal	
	じゃこサラダ	○		しらす干し	砂糖	29.3 g	
	とうふのみそ汁		とうふ, みそ	わかめ	白ごま, ごま油	21.2 g	
17 金	ごはん			米		714 kcal	
	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	25.5 g	
	五目ひじき		大豆, 焼き竹輪	ひじき	砂糖	25.7 g	
	わかめのみそ汁		とうふ, みそ	わかめ	サラダ油	人参, さやいんげん	
20 月	麦ごはん			米, 押し麦		703 kcal	
	さばのぬかみそ炊き	○	さば	砂糖		31.2 g	
	高野豆腐の煮もの		高野豆腐	じゃがいも, 砂糖		21.7 g	
	かきたま汁		とうふ, たまご	でんぷん		人参, さやいんげん	
21 火	ミルクパン			ミルクパン		716 kcal	
	きのこグラタン	○	とり肉, ウィンナー	チーズ, 牛乳	じゃがいも, さつまいも, 薄力粉	29.2 g	
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		サラダ油	人参	
22 水	【カレーの日】					713 kcal	
	カレーライス	○	ぶた肉	米, 押し麦, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	20.1 g	
	ハニドレサラダ			じゃがいも, はちみつ	サラダ油	人参	
23 木	洋ナシゼリー		寒天	砂糖		20.5 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	30.4 g	
24 金	小松菜サラダ			ひじき	はるさめ, 砂糖	27.5 g	
	24日から30日まで 全国学校給食週間						744 kcal
	きつねうどん	○	とり肉, 油揚げ	冷凍うどん, もち, 砂糖, スパゲッティ		人参, 小松菜	
27 月	大豆と小魚の甘辛揚げ		大豆	しらす干し	でんぷん, さつまいも, 砂糖	24.0 g	
	くだもの					★いよかん(予定)	
	揚げパン(砂糖)				ミルクパン, 砂糖	703 kcal	
28 火	ワンタンスープ	○	ぶた肉	ワンタンの皮	サラダ油	24.0 g	
	くだもの					人参, にら	
						にんにく, しょうが, もやし, 長ねぎ ★スイーツプリング(予定)	
29 水	【自治体交流の旅：上天草市】					752 kcal	
	かやくごはん	○		米, こんにゃく		22.5 g	
	湯島大根のべっこう煮		ぶた肉	砂糖	サラダ油, 白ごま	19.8 g	
30 木	白玉ぜんざい		とうふ, 小豆	白玉粉, 砂糖			
	長崎ちゃんぽん	○	ぶた肉, えび	牛乳	蒸し中華めん	人参	
	華風漬け				砂糖	人参	
31 金	マラーカオ	○	たまご	牛乳	薄力粉, 黒砂糖	24.1 g	
	【ふれあい給食会】						677 kcal
	ごはん			米			
31 金	鮭の塩焼き	○	さけ			35.0 g	
	シャキシャキ和え				砂糖	ごま油	
	ひつつみ汁		とり肉	でんぷん, 薄力粉, 白玉粉	米ぬか油	人参, 小松菜	
31 金	混ぜビビンバ	○	ぶた肉	米, 押し麦, 砂糖	ごま油, 白ごま	716 kcal	
	ビーフンスープ		とり肉, えび	ビーフン	ごま油	人参, 小松菜	
	みかん牛乳寒天			牛乳, 寒天	砂糖	にら	

* 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。