

令和4年度 4月予定献立表

1年用

文京区立本郷小学校

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	
14 木	わかめごはん	○	わかめ	精白米		443 kcal	
	くだもの				いちご	12.3 g	
						8.6 g	
15 金	ホットドック	○	フランクフルト	ミルクパン,炒め油	キャベツ	401 kcal	
	桃ゼリー		寒天	三温糖	桃ジュース,黄桃缶	14.1 g	
						15.6 g	
18 月	コーンピラフ	○	鶏もも,えび	精白米,押麦, バター,炒め油	玉葱,にんじん,コーン マッシュルーム	654 kcal	
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,豆乳,たまご	炒め油,三温糖 じゃがいも	玉葱,ほうれんそう,トマト	28.4 g	
	野菜スープ				青梗菜,玉葱,えのき	22.2 g	
19 火	グリーンピースごはん		文京区和食の日		精白米,もち米	グリンピース	593 kcal
	魚のごまつけ焼き	○	生鮭	ごま	しょうが	30.9 g	
	海苔あえ		海苔	三温糖	小松菜,にんじん もやし,キャベツ	17.4 g	
	豚汁		豚肩肉,豆腐,みそ	炒め油,里いも こんにゃく	大根,ごぼう,ねぎ		
20 水	たまごトースト	○	たまご	食パン,マヨネーズ	玉葱,レモン	643 kcal	
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも サラダ油,はちみつ	コーン,にんじん キャベツ,きゅうり	15.0 g	
	ミネストローネ		鶏もも,ウィンナー いんげん豆	炒め油,玉砂糖 マカロニ	にんじん,玉葱,トマト セロリー	30.8 g	
21 木	菜飯	○	鶏もも	精白米,炒め油,三温糖	こまつな	603 kcal	
	つみれ汁		たら,鰯,たまご 赤みそ,豆腐	三温糖,でんいしん	ねぎ,にら,しょうが,白菜 にんじん,万能ねぎ,小松菜	23.3 g	
	いもようかん		寒天	さつまいも,三温糖		13.1 g	
22 金	スタミナ丼	○	豚肩肉	精白米,炒め油 三温糖,でんいしん	にんにく,しょうが,玉葱 もやし,赤緑ピーマン	719 kcal	
	中華卵スープ		鶏もも,豆腐,たまご	でんいしん	玉葱,にんじん,にら,青梗菜	26.8 g	
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	上白糖	くだもの缶	20.2 g	
25 月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,赤みそ,甜麺 醤	中華めん,でんいしん 炒め油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし	697 kcal	
	青のいびんズ		大豆,青のり	じゃがいも でんいしん,揚げ油		26.4 g	
	サイダー寒天		寒天	三温糖	黄桃缶	23.9 g	

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
26 火	豚とツナのチャーハン	○	豚ひき肉, ツナ	精白米, 押麦 炒め油, ごま	にんにく, 玉葱, ねぎ, パセリ	599 kcal
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油 ごま油, 上白糖	小松菜, きゅうり, 玉葱	21.7 g
	白菜スープ		ベーコン	春雨	玉葱, にんじん, 白菜	20.7 g
27 水	ごはん	○		精白米		638 kcal
	海苔の佃煮		もみ海苔	三温糖		26.8 g
	揚げししゃも ガーリック風味		ししゃも	でんぷん, 揚げ油		21.3 g
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり, ゆかり	
	肉豆腐		豚肩ロース, 焼き豆腐	こんにゃく, じゃがいも でんぷん, 焼き豆, 三温糖	にんじん, ねぎ, 玉葱	
28 木	照り焼きバーガー	○	鶏もも	ミルクパン 三温糖, でんぷん	キャベツ	605 kcal
	洋風スープ		ベーコン, たまご	じゃがいも 炒め油, でんぷん	玉葱, にんじん, セロリー	26.7 g
	くだもの				清見オレンジ	23.6 g

学校給食実施基準 : エネルギー 650Kcal たんぱく質 21~32g 脂質14~22g

今月の平均栄養価 (2~6年) : エネルギー 638Kcal たんぱく質 24.1g 脂質20.7g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍を提供しています。

学校給食の 目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の
保持増進!



②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培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!



③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。

社交性と
協同の
精神!



④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の保全に寄与する態度を養うこと。自然の尊重!



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝の心!



⑥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。

食文化の
理解!



⑦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。

社会のしくみを
理解!

