



令和3年度 文京区立第六中学校

4月 献立表

月			火			水			木			金		
5			6 始業式			7 入学式			8 麻婆豆腐丼 中華サラダ みかんゼリー 牛乳			9 きなこ揚げパン ポークビーンズ 牛乳		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	843	31.5	24.4	816	31.3	30.6
12 ワカメごはん 肉じゃが 小倉抹茶寒天 牛乳			13 ミートソーススパゲティ フライドポテト 清美オレンジ 牛乳			14 お赤飯 プリの照り焼き おひたし すまし汁 ショア			15 バターロールパン マカロニグラタン キャベツスープ 牛乳			16 チキンカレー コーンサラダ ホワイトゼリー 牛乳		
829	30.1	20.4	832	26.5	29.1	781	38.2	20.4	800	32.7	37.5	846	23.3	22.4
19 鮭ひじきごはん 豚汁 みたらし団子 牛乳			20 ごはん 豆腐ハンバーグ のりあえ けんちん汁 牛乳			21 ワカメうどん ちくわの磯辺揚げ 清美オレンジ 牛乳			22 アスパラコーンピラフ イタリアンオムレツ ナタデココヨーグルト 牛乳			23 じゃこチャーハン 春雨スープ マンゴープリン 牛乳		
783	31.8	21.6	790	32.6	23.7	779	32.1	30.9	814	28.5	27.1	798	29.9	27.9
26 みそチキンカツ丼 かきたま汁 ブドウゼリー 牛乳			27 ガーリックトースト いちごジャムサンド ツナサラダ クリームシチュー 牛乳			28 ごはん 白身魚のカレー揚げ ゴマあえ みそけんちん汁 牛乳			29 昭和の日			30 海鮮あんかけ焼きそば ミルク寒天入り フルーツポンチ 牛乳		
928	33.7	28.2	823	30.1	30.0	770	33.2	22.7				825	34.4	17.9

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	816
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.2
	脂質	18.4~27.6g		25.9

～今月の和食の日～

4月14日 入学進級お祝い献立

日本ではおめでたい席で「お赤飯」を食べる風習があります。古くから日本では赤い食べ物には、災いを避ける力があるとされ、お食い初めや七五三などの子どもの成長をお祝いする時に欠かせない料理となりました。小豆を使うと身が割れて、切腹をイメージさせるため、現在はさきげを使ったお赤飯が主流になっています。



※今年度は、毎月「和食の日」を実施します。さまざまな年中行事に関する献立を提供する予定です。日本人の伝統的な食文化である「和食」を意識して給食を食べる日にしましょう。