



令和元年度 文京区立第六中学校

2月 献立表



月			火			水			木			金		
3 節分献立			4			5			6			7		
ごはん そばろ入り厚焼き卵 大豆といりこの甘辛煮 けんちん汁 牛乳			ジャージャー麺 青のりポテト ナタデココ入り ズウゼリー 牛乳			ごはん 鯖のゴマみそ焼き 莖ワカメのきんぴら かきたま汁 牛乳			鮭ひじきごはん 豚肉と野菜の煮物 抹茶プリン 牛乳 学校保健給食委員会			明日葉リング揚げパン ポテトグラタン キャベツとコーンの スープ 牛乳		
830	39.7	25.8	873	30.3	21.7	791	35.1	27.2	886	39.3	27.9	815	25.0	33.9
10			11			12			13			14 バレンタイン献立		
ごはん 野菜メンチカツ おひたし みそけんちん汁 牛乳 3年 給食なし			建国記念日			豚キムチ丼 ナムル 春雨スープ 牛乳			鶏ごぼうごはん おでん いちご 牛乳			ポロネーゼパスタ ひよこ豆サラダ バレンタインポンチ 牛乳		
848	30.2	27.7	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	801	28.3	21.6	826	39.2	25.5	847	27.4	30.9		
17			18			19			20 ドイツ料理の日			21		
シーフードカレー ツナポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳			ごはん 鶏肉のピリ辛焼き おかかあえ さつま汁 牛乳			セコデボンジョ コールスローサラダ バイクドチーズケーキ 牛乳			ミルクパン アラカシのハンバーグ ブロッコリーと ポテトのソテー ひよこ豆スープ ペリーソース添え ミルクプリン 牛乳			麦ごはん 酢豚 サイダーゼリー 牛乳 3年 給食なし		
854	26.1	24.7	822	35.1	25.1	899	32.1	29.7	783	32.0	30.5	869	26.2	24.1
24			25			26			27			28		
天皇誕生日 の 振替休日			ごはん ししゃものカレー揚げ カブのレモンあえ 豚汁 牛乳			<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">← 期 末 考 査 →</div>								
			786 29.1 25.1											

※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。

♪太字はリクエスト給食です♪

学校給食	エネルギー	830Kcal	835
摂取基準	たんぱく質	27.0~41.5g	31.7
	脂質	18.4~27.6g	26.8
	今月の平均		

~2月・February・如月~

節分 2月 3日
建国記念日 2月 11日
食育の日 2月 19日
天皇誕生日 2月 23日
振替休日 2月 24日

○今月の旬の食材○

サバ・カブ・ほうれんそう・白菜・いちご

◆今月の給食目標◆

「健康づくりを考えた食生活をしよう」