



令和元年度 文京区立第六中学校

3月 献立表



月			火			水			木			金		
2 中華風まぜごはん しゅうまい 華風きゅうり 卵ワカメスープ 牛乳			3 桃の節句献立 ちらし寿司 すまし汁 ひなまつりゼリー 牛乳			4 ココア揚げパン パリパリサラダ ビーンズシチュー 牛乳			5 かきたまうどん もちっご春巻き でこぼん 牛乳			6 ピピンバ 中華スープ ナタデココヨーグルト 牛乳		
3年 給食なし			2年 TCG											
822	36.4	26.8	752	28.0	25.2	785	28.3	30.9	800	31.9	27.2	844	34.0	27.7
9 ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ みそけんちん汁 牛乳			10 ごはん 鯖の西京みそ焼き じゃがいもきんぴら 塩豚汁 牛乳			11 3年ランチルーム バターロールパン ミートドリア キャベツクリームスープ セレクト飲み物 ☆3年生のみ サイダーゼリー☆			12 カレーライス じゃこ大根サラダ いちご 牛乳			13 キムチチャーハン 春雨サラダ 中華風コンソスープ ホワイトゼリー 牛乳		
3年 卒業遠足														
814	33.4	24.6	807	37.3	24.6	907	29.1	31.5	816	24.9	22.5	764	23.1	22.0
16 ごはん 鱈の照り焼き じゃがいもの ゴマみそあえ けんちん汁 牛乳			17 みそラーメン・ゆで卵 白玉フルーツポンチ 牛乳			18 ワカメごはん 鶏の唐揚げ ゴマ酢あえ みそ汁 牛乳			19 卒業式 			20 春分の日 		
846	33.3	28.6	845	31.4	18.6	837	31.9	27.5	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
23 ミックスピラフ ツナのキッシュ クリームスープ 牛乳			24 フィッシュチリバーガー ポトフ プリン 牛乳			25 修了式			<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>11日(水)セレクト飲み物 ジョア(フレーン味) オレンジジュース カフェオレ の3種類から好きな飲み物を あらかじめ決めてください ※栄養価は3種類の平均値です</p> </div>					
860	30.6	37.4	839	37.2	34.1									

※都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

～3月・March・弥生～

桃の節句
食育の日
春分の日

3月 3日
3月 19日
3月 20日(国民の祝日)

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	823
	たんぱく質	27.0～41.5g		31.4
	脂質	18.4～27.6g		27.3

◆今月の給食目標◆

「食生活と給食活動について振り返ろう」

○今月の旬の食材○

新じゃが・キャベツ・いちご・でこぼん