



令和2年度 文京区立第六中学校

# 3月 献立表



月			火			水			木			金		
<b>1</b> ごはん 鮭のピリ辛焼き ゴマあえ みそけんちん汁 牛乳			<b>2</b> ココアビスキュイパン ポークストロガノフ 牛乳  <b>3年 給食なし</b>			<b>3</b> <b>桃の節句献立</b> あなごちらし寿司 すまし汁 ミルクプリン 桃ソースがけ 牛乳			<b>4</b> 肉うどん もちっご春巻き (リクエスト6位) 牛乳			<b>5</b> ビビンバ 春雨スープ ナタデココ入りフドウゼリー (リクエスト3位) 牛乳		
799	37.1	25.6	826	28.6	38.4	775	30.8	25.9	848	33.5	34.5	834	33.4	26.9
<b>8</b> ハムチーズトースト シュガーフランスパン パンプキンシチュー 牛乳			<b>9</b> じゃこゴマごはん 鯖の西京みそ焼き 白菜と桜エビのサラダ けんちん汁 牛乳			<b>10</b> 盛岡産黒毛和牛の ビーフカレー(リクエスト5位) ひよこ豆サラダ いちご 牛乳  <b>牛肉の日</b>			<b>11</b> ごはん 松風焼き 豚汁 ほうじ茶プリン 牛乳			<b>12</b> みそラーメン・ゆで卵 (リクエスト1位) 白玉フルーツポンチ (リクエスト4位) 牛乳		
786	30.8	32.5	788	40.8	23.2	891	27.3	28.8	839	36.6	25.0	853	32.7	19.7
<b>15</b> 高野豆腐ごはん じゃがいものゴマみそあえ かきたま汁 牛乳			<b>16</b> エビクリームライス パリパリサラダ コーヒーゼリー 牛乳			<b>17</b> 豚肉と青菜の あんかけ焼きそば ミルク寒天入り フルーツポンチ 牛乳			<b>18</b> <b>卒業お祝い献立</b> ワカメごはん 鶏の唐揚げ(リクエスト9位) のりあえ 沢煮椀 ショア			<b>19</b>  <b>卒業式</b> 		
759	25.6	26.0	847	25.3	28.1	815	31.6	20.3	824	32.4	23.1	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
<b>22</b> 豚キムチ丼 ナムル おかしな目玉焼き 牛乳			<b>23</b> 麦ごはん 豆腐の中華風煮 サイダーゼリー 牛乳			<b>24</b> フィッシュチリバーガー ポテトとコーンのスープ ヨーグルト 牛乳			<b>25</b>  <b>修了式</b>					
840	27.0	20.4	783	30.5	22.2	794	37.3	29.1	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)			

※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。

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	818
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.8
	脂質	18.4~27.6g		26.5

## ～今月の和食の日～

**3月3日 桃の節句献立**



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」とも言います。平安時代には、紙で作った人形に心身のけがれを移して川に流して、薬を払う風習がありました。

## 3月10日牛肉の日

文京区では、平成31年2月20日に岩手県盛岡市と友好都市提携を結んでいます。「盛岡産黒毛和牛」を区が購入し、給食で提供することで自治体と交流することになりました。これまで区では放射性物質の影響を心配する声を受けて、牛肉の使用を控えてきましたが、十分に安全性が確認されていることから、今後は自由に使用できる食材にしていく方向で検討しています。