



令和2年度 文京区立第六中学校

2月 献立表



月			火			水			木			金		
1 ドイツ料理の日			2 節分献立			3			4			5		
ハニートースト 南ドイツ風ポテトサラダ フィッシュスープ 牛乳			ごはん エビ入り厚焼き卵 大豆としいりこの甘辛煮 つみれ汁 牛乳			ごはん ししゃもの南蛮漬け おかかあえ 豚汁 牛乳			カレーうどん(リクエスト8位) 揚げタコじゃが 牛乳			セコデボンジョ イタリアンサラダ カフェアレゼリー 牛乳		
769	26.9	29.8	787	40.0	23.5	797	29.9	25.8	801	31.7	27.7	819	31.1	25.2
8			9			10			11			12 バレンタイン献立		
ごはん 鮭の塩麹焼き 茎ワカメのきんぴら 吉野汁 牛乳			明日葉揚げパン (リクエスト2位) ポークビーンズ 牛乳			たらこスパゲティ じゃこ入り大根サラダ ココアケーキ 牛乳			建国記念日			ごはん 和牛ハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ バレンタインポンチ 牛乳		
779	35.0	24.2	780	27.6	30.2	788	30.6	25.7	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	894	28.9	27.1
15			16			17			18			19		
切り干し大根ごはん おでん アップルゼリー 牛乳			ジャージャー麺 (リクエスト7位) ナタデココヨーグルト 牛乳			バターロールパン ラザニア 白菜クリームスープ 牛乳			ごはん 牛すき焼き煮 でこぼん 牛乳			麦ごはん 酢豚 パイゼリー 牛乳		
819	35.9	25.3	841	32.9	21.7	845	30.3	39.0	牛肉の日			888	26.9	24.8
22			23			24			25			26		
ナン 大豆入りキーマカレー ツナポテトサラダ オレンジソースがけ ミルクプリン 牛乳			天皇誕生日			親子丼 きゅうりの浅漬け 黒蜜きな粉白玉 牛乳			ポロネーゼパスタ アップルパイ 牛乳			ワカメごはん 鱈の竜田揚げ 野菜あんかけ みそ汁 抹茶プリン 牛乳		
806	33.5	32.9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	861	33.3	22.9	952	29.3	39.9	798	31.3	22.1

※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 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	827
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.3
	脂質	18.4~27.6g		28.0

~今月の和食の日~

2月2日 節分献立



2021年の節分は、37年ぶりに日付けが変わり、2月2日になります。節分は、立春の前日のことで、冬から春へと季節が移り変わる日です。豆まきをして鬼(邪気)を払い、豆を食べ、1年の幸福を祈ります。また、イワシの匂いで鬼を追い払うことができるとも言われています。

