



令和2年度 文京区立第六中学校

# 1月献立表



月			火			水			木			金		
												8 きなこ揚げパン コーンシチュー 牛乳		
												826	29.9	31.6
11 <b>成人の日</b>			12 <b>鏡開き献立</b> 鮭ひじきごはん すまし汁 白玉ぜんざい 牛乳			13 ソース焼きそば ワンタンスープ タピオカポンチ 牛乳			14 <b>フックメニューの日</b> ピザトースト パスタサラダ 白菜のポトフ 牛乳			15 じゃこチャーハン 青のりビーンズポテト ココナッツミルクプリン 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	738	31.2	20.1	767	28.4	23.0	710	27.0	29.6	862	30.2	31.7
18 ごはん プリの照り焼き 千草あえ けんちん汁 牛乳			19 麻婆豆腐丼 春雨サラダ ホワイトゼリー 牛乳			20 ごはん イカと大豆の かりんとうがらめ 豚汁 牛乳			21 ツナおろしスパゲティ キャロットケーキ 牛乳			22 チキンカレー 海藻サラダ ピーチゼリー 牛乳		
815	37.5	28.9	849	31.8	24.9	817	35.5	22.8	857	31.6	31.0	823	22.7	22.3
25 ごはん ヤンニョムチキン 韓国サラダ 卵ワカメスープ 牛乳			26 <b>フックメニューの日</b> バターロールパン コーンサラダ ビーフシチュー 牛乳 <b>牛肉の日</b> 			27 中華丼 大根ときゅうり のピリ辛あえ マンゴーソースがけ ミルクプリン 牛乳			28 <b>フックメニューの日</b> メキシカンピラフ 肉団子のトマト煮 ヨーグルト 牛乳			29 ワカメうどん 手作りさつま揚げ みかん 牛乳 <b>2年 校外学習</b>		
852	31.3	31.5	770	32.5	38.5	790	30.0	22.2	815	27.8	25.3	786	36.2	29.5


※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	805
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.9
	脂質	18.4~27.6g		27.5

~今月の和食の日~

**1月11日 鏡開き献立**

1月11日は、鏡開きです。お正月にお供えたお餅(神様が宿ったお餅)を、包丁を使わずに木づちで小さく割り、料理に入れて食べる行事です。



**牛肉の日**

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、和牛肉の在庫が多くなっていることを受け、国では「和牛肉の学校給食提供及び食育推進事業」を実施します。牛肉にかかる食材費は国から補助されます。2月までに3回牛肉の日を実施しますので、楽しみにしてください。

**フックメニューの日**

今回のフックメニューは文芸委員さんが考えてくれました。14日は「アリクイのいんぼう」、26日は「鴨川食堂」、28日は「魔女の宅急便」に登場する料理を給食で再現します。本の中ではどのように登場するか、図書室へチェックしに行きましょう!

