



令和2年度 文京区立第六中学校

# 12月 献立表

月				火			水			木			金		
				<b>1</b>			<b>2</b>			<b>3</b>			<b>4</b> 芋煮献立		
				ごはん 白身魚の照り焼き ゴマあえ さつま汁 牛乳			麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め マンゴープリン 牛乳			ココア揚げパン クリームシチュー 牛乳			そばろごはん 愛媛県大洲市のいもたき みかんゼリー 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		763	35.0	20.0	836	32.1	26.0	786	27.7	30.6	841	36.3	28.2
<b>7</b>				<b>8</b>			<b>9</b>			<b>10</b>			<b>11</b>		
ハヤシライス ビーンズサラダ みかん 牛乳				チャーシュー麺 もちっこ春巻き 牛乳			ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソースかけ ゴマ酢あえ 沢煮椀 牛乳			ワカメごはん 肉じゃが 小倉抹茶寒天 牛乳			ホットドック ゴボウサラダ 白菜クリームスープ 牛乳		
861	26.4	23.1		925	36.7	26.4	791	32.1	23.8	847	30.4	20.7	777	28.0	39.9
<b>14</b>				<b>15</b>			<b>16</b>			<b>17</b>			<b>18</b>		
チキンライス ツナのキッシュ キャベツスープ 牛乳				みそチキンカツ丼 塩豚汁 みかん 牛乳			フィットチーネ サーモンクリームソース スイートポテト 牛乳			ピザチーズサンド いちごジャムサンド スパゲティソテー ヨーグルト 牛乳			キムチチャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ 牛乳		
777	31.7	31.8		908	35.7	27.7	877	29.4	33.7	832	28.7	25.4	798	26.5	25.8
<b>21</b> 冬至献立				<b>22</b>			<b>23</b>			<b>24</b> クリスマス献立			<b>25</b>		
ほうとう 明日葉蒸しパン 牛乳				ごはん 白身魚の竜田揚げ おろしあんかけ じゃこあえ みそけんちん汁 牛乳			ブルコギ丼 パンパンシーサラダ パインゼリー 牛乳			コーンピラフ タンドリーチキン チーズ入りサラダ ミニトマト 洋風卵スープ ショア			メンチカツバーガー トマトシチュー 牛乳		
814	27.4	29.4		819	35.7	25.2	823	29.9	21.5	823	35.6	26.0	873	35.8	35.4

※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	830
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.6
	脂質	18.4~27.6g		27.4

## ～今月の和食の日～

### 12月21日 冬至献立

12月21日は、冬至です。冬至は1年のうちでもっとも昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。昔から冬至の日には、栄養豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って体を温める習慣があります。また「ん」がつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。



列名「なんさん」

## 12月4日は芋煮献立



芋煮は、その地域で育った里芋を煮物にした料理で、日本三大芋煮とよばれる「魚のひものを使った山形県中山町の芋煮」、「鯛でだしをとった島根県津和野町の芋煮」、「いろいろな具を甘めに煮込んだ愛媛県大洲市のいもたき」があります。給食では愛媛県大洲市のいもたきを作ります。詳しくは後日リーフレットを配布します。