



令和3年度 文京区立第六中学校

5月 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--------------|-------|---------|-------|-----|-------|------------|------|----|------------|------|
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 ココア揚げパン トマトシチュー 牛乳 | 7 端午の節句献立 ちまき風五目おこわ すまし汁 よもぎ団子 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー (kcal) 757 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 17.9 | エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 19.6 | エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 33.0 | エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 37.2 脂質 (g) 26.2 | エネルギー (kcal) 841 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 25.8 | | | | | | | | | | | | |
| 10 ごはん 白身魚の塩麹焼き じゃがいもきんぴら 豚汁 牛乳 | 11 みそラーメン・ゆで卵 タピオカポンチ 牛乳 | 12 ツナチーズトースト コーンシチュー アップルゼリー 牛乳 | 13 大豆入りひじきごはん エビ入り厚焼き卵 けんちん汁 牛乳 | 14 麦ごはん 豚肉と厚揚げの みそ炒め オレンジソースがけ ミルクプリン 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー (kcal) 899 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 33.0 | エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 34.5 脂質 (g) 21.2 | エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 23.9 | エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 34.6 | エネルギー (kcal) 861 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 21.2 | エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 24.4 | | | | | | | | | | | |
| 17 フィットチーネ サーモンクリーム ソース カップケーキ 牛乳 | 18 きびごはん すき焼き風煮 ヨーグルト 牛乳 | 19 回鍋肉丼 大根ときゅうりの ピリ辛あえ 冷凍みかん 牛乳 | 20 ドイツ料理の日 胚芽パン カーリブルスト フライドポテト ザワークラウト ひよこ豆スープ 牛乳 | 21 運動会応援献立 勝つカレー！ バリバリサラダ ジョア  | 22 豚の生姜焼き丼 冷凍パイ 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 28.0 | エネルギー (kcal) 755 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 29.5 | エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 30.0 | エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 24.9 | エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 27.4 | | | | | | | | | | | | |
| 24 振替休業日 | 25 ハニートースト マカロニサラダ 肉団子スープ 牛乳 | 26 かきたまうどん イカのカレー揚げ ピーチゼリー 牛乳 | 27 キムチチャーハン バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ 牛乳 | 28 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゴマあえ みそけんちん汁 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 28.0 | エネルギー (kcal) 755 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 29.5 | エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 30.0 | エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 24.9 | エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 27.4 | | | | | | | | | | | | |
| 31 パスカトーレ スパゲティ バイクドチーズケーキ 牛乳 | ※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。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="3">学校給食 摂取基準</td> <td>エネルギー</td> <td>830Kcal</td> <td rowspan="3">今月の平均</td> <td>810</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>31.1</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4~27.6g</td> <td>26.1</td> </tr> </table> | | | | | | 学校給食 摂取基準 | エネルギー | 830Kcal | 今月の平均 | 810 | たんぱく質 | 27.0~41.5g | 31.1 | 脂質 | 18.4~27.6g | 26.1 |
| 学校給食 摂取基準 | エネルギー | 830Kcal | 今月の平均 | 810 | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 27.0~41.5g | | 31.1 | | | | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 18.4~27.6g | | 26.1 | | | | | | | | | | | | |

～今月の和食の日～

5月7日 端午の節句献立

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かいわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

