



令和3年度 文京区立第六中学校

7月 献立表



月			火			水			木			金										
									1 フックメニューの日 五目飯 豚汁 すんだ白玉 牛乳 			2 青椒肉絲丼 春雨スープ 冷凍みかん 牛乳										
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	797	29.6	27.0	805	28.8	21.5								
5 ドイツ料理の日 胚芽パン スッキーニグラタン マカロニスープ 牛乳			6 七夕献立 あなごちらし寿司 すまし汁 セタポンチ 牛乳			7 麦ごはん 酢豚 グレープフルーツゼリー 牛乳			8 シャーシャー麺 青のりポテト 牛乳			9 じゃごごはん 鶏肉と野菜の煮物 スイカ 牛乳										
760	29.8	30.0	803	30.5	22.3	910	27.2	24.6	866	30.8	23.6	760	32.4	21.3								
12 中華丼 ワカメサラダ ナタデココ入り ブドウゼリー 牛乳			13 ナン 大豆入りキーマカレー じゃがいもソテー ヨーグルト 牛乳			14 肉うどん 揚げタコじゃが 冷凍パイ 牛乳			15 フックメニューの日 こぎつねごはん 肉そぼろの厚焼き卵 キャベツのゴマあえ みそ汁 牛乳 			16 ごはん イカと大豆の かりんとうがらめ かきたま汁 冷凍みかん 牛乳										
780	30.2	17.4	806	34.0	32.0	830	33.2	32.2	773	32.9	26.9	814	33.8	20.9								
19 セコデボンジョ イタリアンサラダ プリン 牛乳			20 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">終業式</div>																			
860	33.4	27.3				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">学校給食 摂取基準</td> <td>エネルギー</td> <td>830Kcal</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;">今月の平均</td> <td>812</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>31.2</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4~27.6g</td> <td>24.9</td> </tr> </table>			学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	812	たんぱく質	27.0~41.5g	31.2	脂質	18.4~27.6g	24.9			
学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	812																		
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.2																		
	脂質	18.4~27.6g		24.9																		

※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。

～今月の和食の日～

7月6日 七夕献立



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。夜の空を見上げて天の川を探したり、短冊に願いごとを書いたり、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

フックメニューの日



フックメニューとは、物語の中に登場する料理(献立表の太字のもの)を給食で再現した献立です。1日は「放課後の厨房男子」、15日は「タスキメシ 箱根」に出てくる料理を作ります。ぜひどんな本か図書室に行って確認してみましょう。