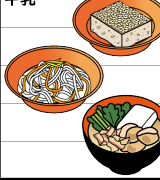




# 1月 献立表

令和5年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	776 30.9 25.5
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
10	水	牛乳		牛乳					835 kcal	
		豚丼	豚肉		米,こんにやく,砂糖			玉ねぎ,ながねぎ,ぶなしめじ	32.8 g	
		小松菜のゴマあえ			砂糖	白ごま		もやし	2.4 g	
		黒蜜きなこ白玉	きな粉		上新粉,白玉粉,黒蜜,砂糖					
11	木	牛乳		牛乳					776 kcal	
		ごはん	<b>お正月・鏡開きの献立</b>		米				34.1 g	
		鶏肉の松風焼き	鶏ひき肉,たまご,赤みそ		パン粉,てんぷん	白ごま		しょうが,ながねぎ	2.3 g	
		紅白なます			砂糖		にんじん	だいこん		
		お雑煮	鶏肉,豆腐,なると		トック		にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ		
12	金	牛乳		牛乳					778 kcal	
		エビクリームライス	ベーコン,エビ,白いんげん豆	調理用牛乳	米,薄力粉	サラダ油,バター	にんじん,パセリ	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ	26.0 g	
		ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,玉ねぎ	1.9 g	
		はるか						はるか		
15	月	牛乳		牛乳					749 kcal	
		中華丼	豚肉,★うずら卵,いか		米,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,はくさい	27.0 g	
		春雨サラダ塩ドレッシング	ハム		春雨,砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり,キャベツ	2.2 g	
		りんご						りんご		
16	火	牛乳		牛乳					742 kcal	
		ごはん	<b>和食の日</b>		米				34.5 g	
		さばの香味焼き	さば,赤みそ					ながねぎ,しょうが,にんにく	2.3 g	
		のりあえ		のり	砂糖		こまつな,にんじん	キャベツ		
白菜かきたま汁	豆腐,たまご		てんぷん		にんじん	はくさい,ながねぎ,ぶなしめじ				
17	水	牛乳		牛乳					775 kcal	
		チーズトースト		チーズ	食パン	マーガリン			26.9 g	
		ペンネアラビアータ	ベーコン		ペンネマカロニ	サラダ油	にんじん,ピーマン,トマト	にんにく,玉ねぎ	3.0 g	
		キャベツクリームスープ	ベーコン,白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,マッシュルーム		
		ピンクグレープフルーツゼリー		寒天	砂糖			グレープフルーツジュース		
18	木	牛乳		★牛乳					757 kcal	
		五目チャーハン	豚肉,たまご	<b>リクエスト給食①</b>		米	サラダ油,ラード	にんじん,ピーマン	ながねぎ	31.1 g
		春雨スープ	ハム,豆腐		春雨		にんじん,万能ねぎ	はくさい	3.0 g	
		青大豆入り中華サラダ	黒豆		砂糖	ゴマ油	にんじん	キャベツ,きゅうり		
19	金	牛乳		牛乳					735 kcal	
		高野豆腐ごはん	鶏ひき肉,高野豆腐		米,砂糖	サラダ油	にんじん		29.9 g	
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん,ごぼう,ながねぎ	3.0 g	
		ゴマ酢あえ	焼き竹輪		砂糖	白ごま	にんじん	もやし,きゅうり		
		小倉抹茶寒天	あずき	寒天,調理用牛乳	砂糖					
22	月	牛乳		牛乳					755 kcal	
		そばろごはん	鶏ひき肉,たまご		米,砂糖	サラダ油	さやいんげん	しょうが	31.4 g	
		さつま汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん,ごぼう,ながねぎ	2.1 g	
		黒糖寒天ミルクシロップ		寒天,調理用牛乳	黒砂糖					
23	火	牛乳		牛乳					865 kcal	
		大豆入りポロネーゼパスタ	豚ひき肉,大豆		生パスタ,薄力粉,砂糖	オリーブ油,サラダ油	にんじん,トマトピューレ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	28.8 g	
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん,きゅうり,コーン	2.8 g	
		キャロットケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖,薄力粉	バター	にんじん			

日曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2月4日 水	牛乳		牛乳					771 kcal
	ごはん			米				38.1 g
	鮭の塩焼き	鮭						2.9 g
	カブのレモンあえ			砂糖		こまつな, にんじん	かぶ, ハズレモン	
	豚汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		こんにやく		にんじん	だいこん, ごぼう, 玉ねぎ, ながねぎ	
2月5日 木	牛乳		牛乳					800 kcal
	深川めし	赤みそ, 油揚げ, あさり		米, 押麦, 砂糖	サラダ油		ながねぎ, しょうが	39.4 g
	ごぼうの柳川風	鶏ひき肉, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, ごぼう, ながねぎ	2.7 g
	お麩入りすまし汁	鶏肉, 豆腐		おふ		にんじん, こまつな	だいこん	
	みかん						みかん	
2月6日 金	牛乳		牛乳					742 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				30.2 g
	グラタン・アフラウフ風	白いんげん豆	調理用牛乳, 生クリーム, チーズ	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, グリンピース	2.7 g
	ドイツ風マカロニスープ	鶏肉		シェルマカロニ		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	
2月9日 月	牛乳		牛乳					768 kcal
	あんかけうどん	豚肉, かまぼこ		うどん, てんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	32.3 g
	もやしとコーンのおひたし			砂糖		こまつな, にんじん	もやし, コーン	3.4 g
3月0日 火	牛乳		牛乳					799 kcal
	思い出のかつお節カレー	鶏肉		米, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, しょうが, にんにく	23.0 g
	大根と水菜のサラダ			砂糖	サラダ油	みずな	だいこん, 黄ピーマン, 玉ねぎ	2.2 g
3月1日 水	牛乳		牛乳					752 kcal
	ごはん			米				28.0 g
	しゅうまい	豚ひき肉		シューマイの皮	ゴマ油		玉ねぎ, しょうが	2.0 g
	小松菜のナムル			砂糖	ゴマ油	こまつな, にんじん	大豆もやし, にんにく	
	卵ワカメスープ	たまご	わかめ	てんぷん		にんじん	玉ねぎ	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

1月24日~30日は、  
**全国学校給食週間!**

学校給食は、ただの昼食ではなく、現在教育活動の一環として位置づけられ行われています。学校給食週間は、皆さんに給食について関心を持ち、知ってもらうため、文部科学省により制定されました。  
 さて、24日~30日の献立は、「給食のはじまり」である明治22年にたて給食を参考にした献立、江戸東京野菜を使った東京の郷土料理の献立、姉妹都市のカイザースラウテルン市にちなんでドイツの料理の献立、リクエスト給食から2品、向田邦子さんの「父の詫び状」のブックメニューです。

今年もはじまります!

**リクエスト給食**

全校生徒に給食でまた食べたい・食べてみたいメニューをアンケート調査し、上位のメニューが献立として1~3月の給食に登場します。今年は上位10位までの10品です。出る順番は順位と一致していません。何が出るか、何位か予想してみてください。