



令和3年度 文京区立第六中学校

12月献立表



月			火			水			木			金		
						1 ごはん・昆布ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 五目きんぴら 牛乳			2 ツナおろしスパゲティ 大学芋 牛乳			3 鮭ひじきごはん 沢煮椀 黒蜜きなこ白玉 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				802	27.2	19.9	904	31.1	32.8	779	30.8	21.4
6 ココアビスキュイパン 肉団子トマトスープ ヨーグルト 牛乳			7 プルコギ丼 パンサンスウ アップルゼリー 牛乳			8 エビピラフ ハムとポテトの包み揚げ キャベツスープ 牛乳			9 ごはん 白身魚の塩麹焼き じゃこあえ 豚汁 牛乳			10 交流自治体の旅 親子丼 きゅうりの浅漬け 熊本県玉名市のでこぼん 牛乳 		
815	29.1	31.1	796	26.1	20.4	804	28.5	22.7	749	33.8	19.8	808	31.3	21.6
13 担々麺 エビ揚げワンタン 牛乳			14 ハヤシライス ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳			15 ミルクパン ポテトミートグラタン 白菜クリームスープ 牛乳			16 豚の生姜焼き丼 ナタデココポンチ 牛乳			17 麦ごはん 酢豚 みかん 牛乳		
840	32.7	28.8	882	26.2	24.5	767	28.0	35.2	824	27.9	19.9	847	26.3	22.4
20 ごはん しゅうまい 中華サラダ 卵わかめスープ 牛乳			21 ごはん 鱈のあずま煮 ゴマ酢あえ みそけんちん汁 牛乳			22 冬至献立 ほうとう 抹茶蒸しパン 牛乳			23 クリスマス献立 ガーリックトースト シュガーフランス ブロッコリーサラダ ポークストロガノフ ショア			24 終業式		
754	28.0	22.6	809	33.5	25.2	858	28.3	31.1	781	29.6	32.8			

※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	813
	たんぱく質	27.0~41.5g		29.3
	脂質	18.4~27.6g		25.4

～今月の和食の日～

12月22日 冬至献立

12月22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ふ言い伝えもあります。

列名「なんきん」



交流自治体の旅

10日(金)のでこぼんは、熊本県玉名市から届いたでこぼんです。文京区と玉名市は、2019年に相互協力に関する協定を結んでいます。でこぼんは、柑橘類の中でも糖度13度以上、酸度1%以下などの厳しい基準をクリアした上等な果物です。ぜひ味わってみてください。



玉名市マスコット タマにゃん