



令和3年度 文京区立第六中学校

1月献立表



月	火	水	木	金											
10 成人の日	11 始業式	12 鏡開き献立 豚丼 きゅうりの浅漬け みたらし団子 牛乳	13 ミルクパン ツナポテトグラタン ミネストローネ 牛乳	14 五目チャーハン 春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳											
	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	836 30.0 18.7	836 31.4 38.9	804 27.4 28.3											
17 ごはん プリの照り焼き ゴマあえ かきたま汁 牛乳	18 ごはん 松風焼き おかかあえ 豚汁 牛乳	19 ポロネーゼパスタ キャロットケーキ 牛乳	20 中華丼 バンバンジーサラダ マンゴープリン 牛乳	21 チキンカレー コールスローサラダ みかん 牛乳 1月22日は カレーの日											
765 35.0 25.8	804 37.4 24.1	906 29.1 32.1	803 33.3 19.6	850 23.6 23.1											
24 ハムチーズトースト ペンネアラビアータ 白菜クリームスープ 牛乳	25 そばろごはん さつま汁 黒糖寒天ミルクシロップ 牛乳	26 ジャージャー麺 青のりポテト 牛乳	27 ごはん イカと大豆の かりんとうがらめ みそけんちん汁 牛乳	28 エビクリームライス ビーンズサラダ ピーチゼリー 牛乳											
750 28.1 30.3	794 32.3 24.3	859 31.5 23.0	819 34.4 23.0	835 25.2 24.7											
31 鮭ひじきごはん けんちん汁 ほうじ茶プリン 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"> <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>817</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>30.7</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4~27.6g</td> <td>25.7</td> </tr> </table>				学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	817	たんぱく質	27.0~41.5g	30.7	脂質	18.4~27.6g	25.7
学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	817											
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.7											
	脂質	18.4~27.6g		25.7											
772 31.4 24.3															

～今月の和食の日～

1月12日 鏡開き献立

1月11日は、鏡開きです。お正月にお供えたお餅(神様が宿ったお餅)を、包丁を使わずに木づちで小さく割り、料理に入れて食べる行事です。



カレーの日

1982年、全国学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に子どもたちが大好きなカレーを、給食メニューとして提供しようと呼びかけたことが始まりです。

