



平成31年度 文京区立第六中学校

# 4月 献立表



| 月  |      |      | 火   |              |           | 水  |      |      | 木  |                                     |       | 金  |      |      |  |
|--|------|------|---|--------------|-----------|--|------|------|--|-------------------------------------|-------|--|------|------|--|
| 8<br>始業式                                   |      |      | 9<br>入学式  |              |           | 10<br>チキンカレー<br>コーンサラダ<br>アップルゼリー<br>牛乳    |      |      | 11<br>きなこ揚げパン<br>ポークビーンズ<br>きよみオレンジ<br>牛乳    |                                     |       | 12<br>ごはん<br>鮭の塩焼き<br>おひたし<br>すまし汁<br>ヨーグルト<br>牛乳  |      |      |  |
|  |      |      | エネルギー<br>(kcal)   | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 811  | 22.7 | 21.8 | 833  | 30.6                                | 33.2  | 782  | 39.4 | 21.9 |  |
| 15<br>ワカメごはん<br>肉じゃが<br>りんご<br>牛乳          |      |      | 16<br>大豆入りミートソース<br>スパゲティー<br>揚げじゃがサラダ<br>きよみオレンジ<br>牛乳 |              |           | 17<br>麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>卵ワカメスープ<br>牛乳        |      |      | 18<br>ごはん<br>鯖の照り焼き<br>ゴマあえ<br>みそけんちん汁<br>牛乳 |                                     |       | 19<br>じゃこ卵チャーハン<br>中華スープ<br>フルーツ入りミルクプリン<br>牛乳     |      |      |  |
| 816  | 29.0 | 19.9 | 813   | 28.7         | 27.3      | 797  | 33.7 | 26.0 | 783  | 37.1                                | 22.4  | 780  | 30.5 | 28.8 |  |
| 22<br>ガーリックトースト<br>ツナサラダ<br>クリームシチュー<br>牛乳 |      |      | 23<br>たきこみごはん<br>魚の和風春巻き<br>豚汁<br>カレーコロッケ入りブドウゼリー<br>牛乳 |              |           | 24<br>中華丼<br>春雨サラダ<br>きよみオレンジ<br>牛乳        |      |      | 25<br>五目うどん<br>イカのカレー揚げ<br>フルーツポンチ<br>牛乳     |                                     |       | 26<br>アスパラコーンピラフ<br>イタリアンオムレツ<br>キャベツクリームスープ<br>牛乳 |      |      |  |
| 790  | 29.7 | 32.4 | 828   | 31.3         | 26.3      | 776  | 28.1 | 20.0 | 776  | 33.0                                | 24.8  | 820  | 28.7 | 30.8 |  |
| 29<br>昭和の日                                 |      |      | 30<br>国民の祝日   |              |           | ※都合により、献立や食材を変更することがあります。<br>あらかじめご了承ください。 |      |      |  |                                     |       |  |      |      |  |
|  |      |      |   |              |           | 学校給食<br>摂取基準                               |      |      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質                         | 830Kcal<br>27.0~41.5g<br>18.4~27.6g | 今月の平均 | 800<br>31.0<br>25.8                                |      |      |  |

~4月・April・卯月~

世界保健デー 4月7日  
春の土用 立春の前の18日間  
よい歯の日 4月18日  
食育の日 4月19日  
昭和の日 4月29日 (祝日)  
国民の祝日 4月30日 (祝日)

○今月の旬の食材○

春キャベツ・新玉ねぎ・アスパラガス・きよみオレンジ・さわら



さわや そのみ  
栄養士の澤谷 園美です。  
調理員さんと一緒に、  
安全でおいしい給食作りに  
励んでいきます。  
どうぞよろしく  
お願いいたします。

◆今月の給食目標◆

「食生活と給食活動について反省しよう」