

1月 献立

令和6年度 文京区立第六中学校

エネルギー	780kcal	今月の平均	778
たんぱく質	27.0~41.5g		31.3
脂質	18.4~27.6g		26.0
塩分相当量	2.5g未満		2.6

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		1杯たんぱく質 脂質量 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	
9	木	牛乳		牛乳					815 kcal
		豚の生姜焼き	豚肉		米, てんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, ながねぎ	28.2 g
		カミカミサラダ		茎わかめ	こんにやく, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん	もやし, 切干しだいこん, かんぴょう	20.0 g
		黒蜜きなこ白玉	きな粉		白玉粉, 黒蜜, 砂糖				2.2 g
10	金	牛乳		牛乳					769 kcal
		ごはん	~お正月・鏡開きの献立~		米				34.0 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	22.6 g
		紅白なます			砂糖		にんじん	だいこん	2.3 g
		お雑煮	鶏肉, 豆腐, なた		トック		にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	
14	火	牛乳		牛乳					792 kcal
		かきたまうどん	鶏肉, たまご		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	32.9 g
		おひたし			砂糖		えどな, にんじん	もやし	28.3 g
		もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮, もち	サラダ油		えのきたけ	3.1 g
15	水	牛乳		牛乳					713 kcal
		レモンシュガートースト			食パン, 砂糖	ソフトタイプマーガリン		レモン汁	29.0 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, ビーマン, トマト	にんにく, 玉ねぎ	28.7 g
豆乳クリームスープ	鶏肉, 調製豆乳, 白いんげん豆, 白みそ		じゃがいも, 米粉		にんじん	玉ねぎ, はくさい, ぶなしめじ	2.6 g		
16	木	牛乳		牛乳					765 kcal
		じゃこ卵チャーハン	豚肉, たまご	ちりめんじゃこ	米	サラダ油, ラード	にんじん	ながねぎ, グリンピース	30.7 g
		青大豆入り中華サラダ	青大豆		砂糖	ゴマ油	にんじん	はくさい, きゅうり	28.5 g
		トック入りキムチスープ	豚肉, 豆腐, 赤みそ		トック	サラダ油	にんじん, いら	白菜キムチ, もやし, はくさい, 干し椎茸	3.3 g
17	金	牛乳		牛乳					843 kcal
		若菜ごはん	百人一首大会 応援献立		米, 押麦	サラダ油		だいこん葉	34.0 g
		魚の竜田揚げ	ぶり		てんぷん, 薄力粉	サラダ油		しょうが	32.5 g
		白菜の昆布和え		塩昆布		ゴマ油, 白ごま	こまつな	きゅうり, はくさい	2.3 g
		吉野汁	鶏肉, 豆腐		おふ, 白玉粉, てんぷん		にんじん, 万能ねぎ	だいこん	
		小倉抹茶寒天	あずき	寒天, 調理用牛乳	砂糖				
20	月	牛乳		牛乳					739 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		26.1 g
		冬野菜と寒天の柚子ドレッシングあえ		糸寒天	砂糖	サラダ油	にんじん	はくさい, だいこん, ゆず	18.0 g
		さつまい	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	2.5 g
		みたらし団子			白玉粉, 砂糖, てんぷん				
21	火	牛乳		牛乳					762 kcal
		ごまトースト	江戸東京野菜 アメリカ芋使用献立		食パン, はちみつ, 砂糖	マーガリン, 白練りごま, 黒ごま			29.6 g
		アメリカ芋のクリームシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも, アメリカいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	34.5 g
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	はくさい, きゅうり	2.6 g
22	水	牛乳		牛乳					826 kcal
		ポークカレー	豚肉		米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, しょうが, にんにく	24.6 g
		ビーンズサラダ	いんげんまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	23.3 g
		アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース	1.9 g
23	木	牛乳		牛乳					775 kcal
		麻婆焼きそば	豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, ハ丁みそ		むし中華めん, 砂糖, てんぷん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, いら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干し椎茸, ながねぎ	32.0 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, こまつな	はくさい	21.1 g
		りんご						りんご	2.7 g

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 脂質量 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		
24 金	牛乳		牛乳					742 kcal	
	ごはん	タイムスリップ給食		米				37.9 g	
	鮭の塩焼き	鮭	給食の始まりの献立					22.3 g	
	はくさいの浅漬け					こまつな, にんじん	はくさい	3.0 g	
	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	
27 月	牛乳		牛乳					795 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	38.4 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	24.4 g	
	すまし汁	鶏肉, かまぼこ, 豆腐	和食の日 ～東京の郷土料理の献立～				にんじん	だいこん, ながねぎ	2.7 g
	花みかん						みかん		
28 火	牛乳		牛乳					729 kcal	
	胚芽パン	ドイツ料理の献立		胚芽パン				31.9 g	
	グーラッシュ	豚肉		じゃがいも	サラダ油	ホールトマト, 赤ピーマン, ビーマン	にんにく, 玉ねぎ	31.2 g	
	ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんじん, ビーマン	玉ねぎ	2.7 g	
	ミルクプリン・ベリーソースかけ		寒天, 調理用牛乳	砂糖, ブルーベリージャム, コーンスターチ			いちご		
29 水	牛乳		牛乳					754 kcal	
	ごはん	江戸東京野菜 亀戸大根使用献立		米				25.3 g	
	ししやもの南蛮漬		ししやも	薄力粉, ぜんぶん, 砂糖	サラダ油		ながねぎ	25.8 g	
	バリバリサラダ			シュウマイの皮, 砂糖	サラダ油	にんじん	はくさい, きゅうり	2.7 g	
	亀戸大根のみそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ				こまつな	亀戸ダイコン		
30 木	牛乳		牛乳					825 kcal	
	八丈むろソーススパゲッティ	豚ひき肉, 鶏ひき肉, ムロアジミンチ, 大豆	東京都八丈島産 食材使用献立		スパゲッティ, 薄力粉, 砂糖	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	29.9 g
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	はくさい, コーン	27.4 g	
	八丈レモンケーキ	たまご	調理用牛乳, 生クリーム	砂糖, 薄力粉	バター		レモン	2.4 g	
31 金	牛乳		牛乳					768 kcal	
	ごはん			米				36.1 g	
	サバのみそ煮	さば, 赤みそ		砂糖			しょうが	25.0 g	
	おかかあえ	かつおぶし		砂糖		えどな, にんじん	もやし	3.3 g	
	白菜かきたま汁	豆腐, たまご		てんぶん		にんじん	はくさい, ながねぎ, ぶなしめじ, 干し椎茸		

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、令和4年10月より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。

全国学校給食週間の24日～30日は、「給食のはじまり」である明治22年にた給食を参考にした献立、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、江戸東京野菜を使った献立、東京都八丈島産の食材を使用した献立を提供します。

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、そして何位のメニューなのか予想してみてください。