



1月 献立表



今月の給食目標

「食生活に関心を持とう」



令和元年度 練馬区立八坂中学校

「給食の歴史やねらいを理解しよう」

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	水	○	★七草ごはん ★松風焼き 野菜の辛子ごま和え 紅白すまし汁	しらす干し 牛乳 豚肉 みそ 鶏卵 豆腐 はんぺん	米 大麦 ごま油 ごま パン粉 砂糖	だいこん かぶ せり ねぎ にんじん 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ かぶ えのきたけ こまつな	エネルギー 822 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 30.8 %
9	木	○	★しっぽうどん 焼きししゃもの甘酢漬け 海藻サラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 ししゃも わかめ	うどん 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖	にんじん だいこん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	エネルギー 754 kcal たんぱく質 21.4 % 脂質 39.0 %
10	金	○	豚肉と根菜のまぜご飯 ★きなこもち 青梗菜としめじのスープ	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉	ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん ほんしめじ チンゲンサイ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 14.1 % 脂質 21.4 %
14	火	○	家常豆腐丼 フルーツ杏仁 ごぼうチップス	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 寒天 クリーム	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干し椎茸 ごぼう キャベツ さやいんげん にんにく みかん缶 バイン缶 もやし	エネルギー 851 kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 28.9 %
15	水	○	★あずきご飯 かじきの和風ステーキ 豆腐とわかめのみそ汁 揚げ芋のごまがらめ	あずき 牛乳 かじき 豆腐 わかめ みそ	米 赤米 マーガリン 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく えのきたけ にんじん ねぎ	エネルギー 810 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 28.2 %
16	木	○	ナン キーマカレー 花野菜サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 大豆 牛乳 鶏卵 クリーム	ナン 油 バター 薄力粉 砂糖 ごま さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 ブロッコリー カリフラワー	エネルギー 946 kcal たんぱく質 14.4 % 脂質 34.1 %
17	金	○	麦ごはん ☆わかさぎの更紗揚げ ★お講汁 荳わかめとコンニャクの炒め物 果物(デコポン)	牛乳 わかさぎ 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ くさわかめ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 こんにゃく さといも しらたき 砂糖 ごま	にんじん だいこん はくさい こまつな デコポン	エネルギー 751 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 23.2 %
20	月	○	コーン茶飯 ★おでん 2色ゼリー	牛乳 昆布 たこ ウィナー さつま揚げ 焼き竹輪 がんもどき うすら卵 寒天 乳酸菌飲料	米 大麦 油 ごま こんにゃく じゃがいも 竹輪 砂糖	コーン だいこん にんじん みかんジュース	エネルギー 751 kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 20.6 %
21	火	○	麦ごはん チーズハンバーグ ABCスープ 大根サラダ	牛乳 豚肉 あじ 鶏卵 チーズ 鶏肉 ベーコン	米 大麦 油 パン粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ だいこん	エネルギー 968 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 29.3 %
22	水	○	坦々めん 大学芋 果物(菊花みかん)	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 水あめ	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし はくさい ねぎ きくらげ みかん	エネルギー 951 kcal たんぱく質 13.1 % 脂質 27.4 %
23	木	○	わかめごはん 筑前煮 しらす入り卵焼き ふろふき大根のそぼろあん	わかめご飯の素 牛乳 みそ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 鶏卵 しらす干し	米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	エネルギー 878 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 26.9 %
24	金	○	麦ごはん ★鮭の塩焼き おからの団子汁 ベーコンと野菜のソテー	牛乳 塩さけ 鶏肉 おから ベーコン	米 大麦 さといも 白玉粉 油 バター	にんじん だいこん えのきたけ こまつな キャベツ コーン さやえんどう	エネルギー 833 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 25.7 %
27	月	○	★シシジューシー 鶏肉の生姜焼き もずくスープ ★サーターアンダーギー	鶏肉 刻み昆布 牛乳 鶏卵 豆腐 もずく	米 大麦 もち米 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 黒糖	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	エネルギー 947 kcal たんぱく質 16.5 % 脂質 35.9 %
28	火	○	★メープルフレンチトースト ★もち麦と野菜のスープ セサミポテト ☆果物(いちご)	鶏卵 牛乳 ベーコン	食パン バター メープルシロップ 砂糖 油 じゃがいも もち麦 マカロニ ごま	にんじん セロリー たまねぎ かぶ キャベツ パセリ いちご	エネルギー 754 kcal たんぱく質 13.1 % 脂質 28.6 %
29	水	○	★練馬大根たくあんごはん ★八丈島ムロアジのメンチカツ 東京産野菜のみそ汁 野菜つけあわせ	東京牛乳 あじ 豚肉 鶏卵 豆腐 大豆 みそ	米 ごま油 ごま パン粉 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく バター	たくあん漬 たまねぎ にんにく だいこん にんじん ごぼう キャベツ こまつな コーン	エネルギー 847 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 29.4 %
30	木	○	★鶏五目ごはん 豆腐ナゲット わかめとえのきのすまし汁 果物(りんご)	鶏肉 大豆 牛乳 豆腐 えび 油揚げ ひじき わかめ なたと	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	ごぼう しょうが 干しいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ りんご	エネルギー 784 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 28.7 %
31	金	○	ハヤシライス ウィナーとコーンのソテー	豚肉 レンズまめ クリーム 牛乳 ウィナー	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ にんじん ごぼう グリンピース キャベツ マッシュルーム コーン トマトピューレ	エネルギー 815 kcal たんぱく質 13.5 % 脂質 28.6 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節の献立 ◎新献立 ★行事等による献立

＜一人当たり平均栄養摂取量＞

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	%	%	mg	mg	Alf-N(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
八坂中 平均	843	15.4	28.8	419	3.1	280	0.46	0.61	35	5.7	3.4
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

＜1月の主な使用食材の産地＞

食材	豚肉 ピーマン みず菜 さつまいも 白菜	ごぼう	干しいたけ	キャベツ きゅうり	しょうが じゃが芋	きゅうり	鮭 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも さやいんげん
産地	茨城	青森	大分	群馬	長崎	宮崎	北海道
食材	ほうれん草 にんじん ブロッコリー 小松菜 きゅうり かぶ 里芋	長ねぎ パセリ ねぎ かぶ さつま芋 いわし 大根	もやし ねぎ いちご	鶏肉	しょうが	チンゲン菜 えのきたけ 白菜 しめじ りんご	
産地	埼玉	千葉	栃木	岩手	高知	長野	

*1月の飲用牛乳の生乳産地は東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道です。

◎8日(水)始業式(給食も始まりま
す)

◎12月20日で今年度の給食費の
引き落としは終了いたしました。
ご協力いただきありがとうございます。
した。

