

今月の給食目標



令和元年度 練馬区立八坂中学校

「健康づくりを考えた食生活をしよう」「良い姿勢で食べよう」

日	曜	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	
3	月	○	★節分のりまき ★いわしの筒煮 いものこ汁 ★大豆とじゃこの甘辛揚げ 節分の日	鶏肉 焼きのり 牛乳 いわし みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	米 もち米 油 ごま 砂糖 こんにゃく さといも	干し椎茸 にんじん みつば しょうが ごぼう ねぎ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 18.8 % 脂質 27.2 %
4	火	○	★菜の花ごはん ★さわらの西京焼き うすくず汁 果物(デコボン) 立春	鶏卵 牛乳 さわら みそ 豆腐 蒸しかまぼこ	米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	水菜 にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな デコボン	エネルギー 754 kcal たんぱく質 17.4 % 脂質 24.1 %
5	水	○	㊦みそつけ麺 煮卵 ㊦根菜チップス アンコール給食	みそ 豚肉 牛乳 うすら 卵	中華めん ごま油 油 砂糖 ごま さつまいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ もやし れんこん	エネルギー 754 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 27.9 %
6	木	○	焼肉ガーリックピラフ パイザンヌスープ カルピスゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 乳酸菌飲料	米 大麦 油 バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ セロリー トマト缶 かぶ パイン缶	エネルギー 768 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 29.1 %
7	金	○	麦ごはん ★チーズタッカルビ ★トックスープ もやしとにらの炒め物 韓国の料理	牛乳 鶏肉 みそ ピザチーズ 豆腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま トック(韓国もち)	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじ ん たけのこ きくらげ チンゲンサイ こまつな ねぎ もやし にら	エネルギー 823 kcal たんぱく質 15.0 % 脂質 27.3 %
10	月	○	麦ごはん ししゃもの石垣フライ みぞれ汁 わかくさポテト ㊦果物(菊花みかん) アンコール給食	牛乳 ししゃも 鶏卵 鶏肉 豆腐 はんぺん あおのり	米 大麦 油 小麦粉 ごま パン粉 片栗粉 じゃがいも バター こんにゃく 砂糖	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ みかん	エネルギー 841 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 23.2 %
12	水	○	ピザトースト 白菜シチュー ㊦パリパリポテトのサラダ アンコール給食	ベーコン ハム ピザチーズ 牛乳 鶏肉 クリーム	食パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム缶 にんじん トマトピューレ はくさい きゅうり キャベツ	エネルギー 896 kcal たんぱく質 13.5 % 脂質 40.2 %
13	木	○	わかめしらすごはん 和風おろしハンバーグ 田舎汁 ☆うどん入りきんぴら	炊き込みわかめ しらす干し 牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 鶏肉 わかめ みそ	米 ごま パン粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ほんしめじ こまつな ねぎ うど きょうな	エネルギー 844 kcal たんぱく質 17.3 % 脂質 26.6 %
14	金	○	㊦ポークカレーライス ほうれん草のソテー ㊦ココアケーキ アンコール給食	豚肉 レンズまめ クリーム 牛乳 鶏卵	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 ほうれんそう コーン	エネルギー 999 kcal たんぱく質 11.5 % 脂質 28.9 %
17	月	○	ひじきおこわ ツナの厚焼き卵 大根のみそ汁 ㊦じゃがいものから揚げ	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 ツナ缶 鶏卵 わかめ 豆腐 大豆 みそ	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	にんじん グリンピース たまねぎ だいこん こまつな	エネルギー 886 kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 31.6 %
18	火	○	ダイスチーズパンとチョコチップパン ★えびと卵のグラチネ ★ポトフ フランスの料理	牛乳 むきえび うすら卵 ピザチーズ 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	チョコチップパン ダイスチーズパン 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	エネルギー 945 kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 42.9 %
19	水	○	麦ごはん ☆赤魚の塩麴焼き かきたま汁 ★浦上そばろ 野菜のごま味噌和え 食育の日	牛乳 赤魚 鶏肉 鶏卵 豆腐 豚肉 さつま揚げ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 つきこんにゃく 油 ごま	ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん もやし キャベツ こまつな	エネルギー 814 kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 25.2 %
20	木	○	★勝つサンドバーガー ウインナーのベジタブルスープ ピースポテト ☆果物(いよかん) 3年生応援献立	豚肉 鶏卵 牛乳 ウインナー いんげんまめ	丸パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ コーン グリンピース いよかん	エネルギー 859 kcal たんぱく質 19.3 % 脂質 29.1 %
21	金	○	麦ごはん いかのかりんと揚げ すまし汁 小松菜の油炒め 果物(いちご)	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう だいこん こまつな いちご	エネルギー 765 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 21.2 %
28	金	○	キャロットライスのホワイトソースかけ ジュリエンヌスープ ひじきのマリネ ㊦モカゼリー	牛乳 鶏肉 えび チーズ クリーム ハム ひじき しらす干し	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく コーン マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな もやし	エネルギー 944 kcal たんぱく質 12.8 % 脂質 32.7 %

※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。

☆季節のこんだて

◎新こんだて

★行事等によるこんだて

㊦アンコール給食

<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 Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						Alf(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	848	16.1	29.4	431	3.3	269	0.54	0.66	42	5.8	3.2
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	産地	豚肉 白身 チンゲン菜 ピーマン みず菜 こぼろ	柑橘類	ほうれん草 小松菜	にんにく ごぼう	うんしゅうみかん	玉ねぎ	キャベツ
産地	神奈川	茨城	愛媛	東京・練馬区	青森	静岡	北海道	愛知
食材	もやし	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	にんじん ねぎ がら パセリ	鶏肉	しょうが じゃがいも	柿	パセリ 巨峰 えのきたけ しめじ	いよかん
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	岐阜	長野	愛媛

◎2年生は学年末考査のため、17~20日は、給食なしです。

◎1. 3年生は期末テストのため、25~27日は、給食なしです。

◎2年生はスキー教室のため、25~27日は、給食なしです。

