12月　献立表

早ね 早おき 朝ごはん

令和2年度　練馬区立八坂中学校

今月の給食目標
「冬の食生活と健康について考えよう」

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1	火	○	大豆入りひじきごはん 厚焼きたまご　のっぺい汁	大豆 ひじき 鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ 鶏卵	米 油 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉	にんじん みずな 干し椎茸 たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 18.7 % 脂質 28.0 %
2	水	○	★スパイシーカレーピラフ ダルスープ　かわりサモサ ★世界の料理 インド	豚肉 ハム えび 牛乳 鶏肉 ソーセージ レンズ豆　いんげん豆　チーズ ツナ缶	米 油 バター マカロニ じゃが芋　ぎょうざの皮 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム　グリンピース にんにく セロリー キャベツ トマト缶 さやいんげん パセリ	エネルギー 930 Kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 31.2 %
3	木	○	麦ごはん　☆さばのごま味噌焼き　みぞれ汁 大豆とじゃが芋ののり塩揚げ	牛乳 さば みそ 鶏肉　豆腐 はんぺん　わかめ 大豆　　青のり	米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋　油	大根 にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 28.1 %
4	金	○	ピザドック　☆かぶのシチュー カルピスゼリー	ベーコン ハム チーズ 牛乳 鶏肉　いんげん豆 クリーム 寒天 乳酸菌飲料	ミルクパン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん かぶ　パイン缶	エネルギー 927 Kcal たんぱく質 13.5 % 脂質 36.1 %
7	月	○	★練馬スパゲティ　ホットポテトサラダ ★練馬大根の日	ツナ缶　牛乳	スパゲティ 油　砂糖 じゃが芋	大根　にんじん コーン たまねぎ	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 14.6 % 脂質 29.6 %
8	火	○	豚肉と根菜のまぜご飯　☆ぶりの照り焼き 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ぶり わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん　生姜 ねぎ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 17.9 % 脂質 31.6 %
9	水	○	中華丼 コムタンスープ マーラーカオ(中華カステラ)	ミルクパン　じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 鶏卵 うずら卵	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 小麦粉	生姜 たまねぎ にんじん 干し椎茸 白菜　小松菜 大根 キムチ　ねぎ チンゲンサイ	エネルギー 922 Kcal たんぱく質 16.5 % 脂質 27.2 %
10	木	○	ひじきピラフ　◎ハンバーグ・シャリアピンソース ベジタブルスープ	鶏肉 ひじき 牛乳 豚肉 豆腐 卵　ベーコン	米 大麦 油 バター パン粉 砂糖 片栗粉　白ごま	たまねぎ にんじん パセリ にんにく　キャベツ チンゲンサイ ねぎ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 29.9 %
11	金	○	麦ごはん　じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 カレーふりかけ　果物(りんご)	牛乳 豚肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖　白ごま	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース　りんご	エネルギー 762 Kcal たんぱく質 14.9 % 脂質 21.3 %
14	月	○	麦ごはん　☆はたはたのから揚げ けんちん汁　五目きんぴら	牛乳 はたはた 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 大麦 片栗粉 油 じゃが芋　こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 13.7 % 脂質 26.5 %
15	火	○	ココアパン　シーフードグラタン キャベツとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 えび いか チーズ　ベーコン	ココアパン　油　じゃが芋 小麦粉　バター パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 15.6 % 脂質 37.4 %
16	水	○	とりめし　道産子汁 お芋のチップス	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋　バター さつま芋	ごぼう にんじん 干し椎茸 グリンピース　大根 コーン キャベツ　ねぎ	エネルギー 757 Kcal たんぱく質 14.0 % 脂質 23.9 %
17	木	○	ガーリックライス　タンドリーチキン きのこスープ　フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 寒天	米 大麦 バター 油 砂糖	にんにく にんじん パセリ レモン たまねぎ　干し椎茸 えのきたけ しめじ 小松菜 パイン缶 桃缶 みかん缶	エネルギー 769 Kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 27.4 %
18	金	○	じゃことわかめのご飯 ★ひきずり　小松菜サラダ ★食育の日	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ ツナ缶	米 白ごま 車ふ しらたき 砂糖　油	白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん　きゅうり	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 27.9 %
21	月	○	★ほうとう　★大根のゆず和え 抹茶チーズケーキ ★冬至献立	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 刻み昆布 卵 チーズ	ほうとう 里芋 砂糖 バター 小麦粉	干し椎茸 にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり ゆず	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 29.4 %
22	火	○	チキンカレーライス　揚げごぼうのサラダ	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉　ざらめ はちみつ　ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶　ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 11.0 % 脂質 25.9 %
23	水	○	麦ごはん　いかのスタミナ揚げ スイミータン　チャプチェ	牛乳 いか わかめ 卵 豚肉	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油　春雨　砂糖　ごま油 白ごま	にんにく にんじん コーン ねぎ たまねぎ ほうれん草 干し椎茸	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 23.1 %
24	木	○	豆腐のあんかけ丼 ☆冬野菜のみそ汁　果物(りんご)	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ 干し椎茸 にんじん 白菜　ごぼう 大根 しめじ かぼちゃ かぶ ねぎ りんご	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 24.4 %
25	金	ミルクコーヒー	☆エクレアパン　ハッシュ・ド・ポーク ☆クリスマスサラダ 今年最後の給食	コーヒー牛乳　豚肉 クリーム　チーズ	ミルクパン チョコレート 油 じゃが芋　ざらめ 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 コーン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ　きゅうり 赤ピーマン	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 31.0 %

※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

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	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン Aレチノール(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 g	食塩 g
八坂中 平均	818	15.4	28.5	372	119	2.8	265	0.48	0.59	33	6	3.5
摂取基準	830	エネルギーの(13～20%)	エネルギーの(20～30%)	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

食材	キャベツ	豚肉 ピーマン 白菜 水菜　れんこん	しめじ　えのき茸	はたはた	にんにく　ねぎ りんご　ごぼう	干し椎茸	鮭　人参 じゃが芋 玉葱
産地	練馬区	茨城	長野	石川	青森	大分	北海道
食材	青梗菜　セロリ	小松菜　きゅうり　かぼちゃ ほうれん草　ブロッコリー	人参　大根　ねぎ　にら キャベツ　パセリ	鶏肉　ぶり	しょうが　しらす ゆず	もやし	ちりめんじゃこ
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	兵庫

※１２月の飲料牛乳の生乳産地は東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、秋田、北海道です。

◎25日（金）は終業式です。

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

12月の給食引き落とし日は21日（月）です。

今年度最後の引き落としです。
前日までに残高を確かめて
入金をお願いいたします。