



1月 献立表



今月の給食目標

「食生活に関心を持とう」



令和2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	金	○	★七草ごはん 筑前煮 ★紅白なます <small>七草献立</small>	しらす干し 牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ	米 大麦 ごま油 ごま油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	大根 大根の葉 かぶ かぶの葉 せり ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 22.2 %
12	火	○	◎揚げサツマイモご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ★お雑煮 <small>鏡開き</small>	牛乳 牛肉 鶏肉	米 さつま芋 油 ごま しらす 砂糖 トック 里芋	ごぼう にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 11.3 % 脂質 35.5 %
13	水	○	カレーピラフ チーズハンバーグ ミネストローネ	豚肉 ウィンナー 牛乳 めだい 鶏卵 チーズ 鶏肉 ベーコン 大豆	米 大麦 油 パン粉 砂糖 米油 ジャガイモ マカロニ	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ にんじん セロリー トマト缶 パセリ粉	エネルギー 938 Kcal たんぱく質 16.8 % 脂質 33.6 %
14	木	○	◎バターコーンラーメン ポテトフライ	豚肉 なたと みそ うずら卵 牛乳	中華めん 油 ごま油 ごま バター ジャガイモ	にんにく 生姜 セロリー にんじん ねぎ 白菜 もやし いら コーン	エネルギー 866 Kcal たんぱく質 13.8 % 脂質 31.1 %
15	金	○	★あずきご飯 いわしの筒煮 沢煮椀 りんご <small>小正月</small>	小豆 牛乳 いわし 豚肉	米 赤米 ごま 砂糖 片栗粉	生姜 大根 にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ りんご	エネルギー 755 Kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 21.9 %
18	月	○	家常豆腐丼 水菜となるとのスープ 紅茶のケーキ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 鶏肉 なたと わかめ 鶏卵	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま バター 小麦粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく 水菜	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 13.5 % 脂質 30.8 %
19	火	○	麦ごはん ☆かつおのごまがらめ ★つぼん汁 わかくさポテト <small>食育の日</small>	牛乳 かつお 鶏肉 竹輪 油揚げ 焼き豆腐 昆布 青のり	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく ジャガイモ バター	生姜 にんじん ごぼう えのきたけ 小松菜 ねぎ	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 18.7 % 脂質 23.4 %
20	水	○	コーン茶飯 ★おでん 2色ゼリー <small>大寒</small>	牛乳 昆布 さつま揚げ ウィンナー 竹輪 うずら卵 寒天 乳酸菌飲料	米 大麦 油 ごま こんにゃく ちくわぶ 砂糖	コーン 大根 にんじん みかん ジュース	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 13.1 % 脂質 23.9 %
21	木	○	◎揚げパン&ガーリックフランス 肉団子入り春雨スープ 辣白菜(ラーパーツァイ)	きな粉 牛乳 鶏肉 わかめ	ミルクパン 油 砂糖 フランスパン バター 片栗粉 ごま油 春雨 油	にんにく パセリ ねぎ 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜 白菜	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 34.4 %
22	金	○	★しっぽうどん 大学芋 <small>郷土料理献立</small>	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん 油 さつま芋 砂糖 みずあめ ごま	にんじん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜	エネルギー 932 Kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 19.6 %
25	月	○	鶏そぼろご飯 豆腐ナゲット 栄養みそ汁 <small>大正12年頃の給食</small>	みそ 牛乳 豆腐 えび しらす干し みそ ひじき 鶏卵 鶏肉 生揚げ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま 片栗粉 白玉団子	生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 大根の葉 白菜 ねぎ 小松菜	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 27.8 %
26	火	○	メープルフレンチトースト もち麦と野菜のスープ 果物(いちご) <small>カナダ</small>	鶏卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 生揚げ	食パン バター メープルシロップ 砂糖 油 ジャガイモ もち麦 マカロニ	にんじん セロリー たまねぎ かぶ キャベツ ほうれん草 パセリ いちご	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 31.1 %
27	水	○	シシジューシー もずくスープ ◎黒ゴマプリン <small>沖縄の料理</small>	豚肉 刻み昆布 牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 もずく アガー クリーム	米 大麦 もち米 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ	エネルギー 745 Kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 32.7 %
28	木	○	カレーライス ガーリックサラダ <small>昭和51年頃の給食</small>	豚肉 クリーム 牛乳	米 大麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 12.6 % 脂質 25.6 %
29	金	○	深川ご飯 八丈島ムロアジのメンチカツ ちゃんこ汁 <small>東京の料理</small>	あさり 油揚げ 昆布 牛乳 豚肉 むろあじ 削り節 鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 しらす	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 えのきたけ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり コーン ねぎ さやいんげん	エネルギー 899 Kcal たんぱく質 19.4 % 脂質 29.3 %

※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	マグネシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	%	%	mg	mg	mg	Alチール(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
八坂中 平均	826	15	28.3	364	107	3.2	246	0.43	0.57	27	5	3.3
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

<1月の主な使用食材の産地>

食材	大根 にんじん	白菜 せり ピーマン みず菜 ニら ごぼう	キャベツ ねぎ かぶ	パセリ りんご えのきたけ しめじ	にんにく りんご	玉ねぎ ジャがいも にんじん	しらす
産地	練馬区	茨城	神奈川	長野	青森	北海道	熊本 静岡
食材	小松菜 めだい かつお	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	豚肉 いわし 大根 さつまいも キャベツ	鶏肉	しょうが ジャがいも	牛肉 いちご	もやし
産地	東京	埼玉	千葉	岩手	長崎	宮崎県	栃木

*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(金)始業式(給食も始まりませ)

◎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

た。

