

今月の給食目標

「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」



令和2年度 練馬区立八坂中学校

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	
1	月	○	ひじきおこわ ツナの厚焼き卵 ゆきんこ汁	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 ツナ缶 卵 はんぺん 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 片栗粉	にんじん グリンピース たまねぎ えのきだけ ねぎ ほうれん草 大根	エネルギー 763 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 29.0 %
2	火	○	★豆ご飯 ★いわしのパン粉焼き じゃが芋と豆腐のみそ汁 ㊦ブラマンジェのブルーベリーソース 節分の日	大豆 油揚げ 牛乳 いわし 豆腐 みそ 寒天 クリーム	米 油 パン粉 ごま マヨネーズ(エッグフリー) じゃが芋 砂糖 ブルーベリージャム	にんじん みつば にんにく パセリ ほうれん草 ねぎ	エネルギー 922 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 34.2 %
3	水	○	★菜の花ごはん ☆さわらの西京焼き うすくず汁 立春	鶏卵 牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	なばな にんじん 大根 えのきだけ ねぎ 小松菜	エネルギー 755 kcal たんぱく質 18.9 % 脂質 26.3 %
4	木	○	㊦照り焼きチキンバーガー ☆白菜シチュー	鶏肉 牛乳 ベーコン クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉	生姜 キャベツ たまねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム	エネルギー 840 kcal たんぱく質 12.1 % 脂質 35.5 %
5	金	○	★◎牛丼 かきたま汁 ㊦フライドアップルパイ 食育推進事業	牛肉 牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	米 しらたき 砂糖 片栗粉 油 ぎょうざの皮 さつま芋 小麦粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 りんご	エネルギー 863 kcal たんぱく質 17.5 % 脂質 39.3 %
8	月	○	親子丼 さつま汁 ☆果物(りんご)	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ みそ	米 砂糖 さつま芋 こんにゃく	干しいたけ たまねぎ グリンピース 大根 にんじん りんご	エネルギー 837 kcal たんぱく質 17.1 % 脂質 25.8 %
9	火	○	㊦ジャージャー麺 青梗菜と豆腐のスープ	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	中華めん 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 26.2 %
10	水	○	ダイスチーズパン&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 えび うすら卵 チーズ 豚肉 大豆 ウィナー	ダイスチーズパン チョコチップパン 油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ ジャガ芋	ほうれん草 たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	エネルギー 949 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 40.7 %
12	金	○	㊦カレーライス キャベツとベーコンのスープ ㊦チョコチップケーキ	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 油 ジャガ芋 小麦粉 マカロニ 砂糖 チョコレート バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ パセリ	エネルギー 966 kcal たんぱく質 10.8 % 脂質 29.3 %
15	月	○	㊦麻婆豆腐丼 ㊦じゃがいものパリパリサラダ	豆腐 豚肉 みそ 大豆 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ジャガ芋	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 14.9 % 脂質 32.5 %
16	火	○	◎コーヒーパン ★ビーフシチュー わかめサラダ 食育推進事業	牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ わかめ	コーヒーパン 油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム りんご トマトピューレ さやいんげん キャベツ きゅうり	エネルギー 862 kcal たんぱく質 15.7 % 脂質 34.2 %
17	水	○	麦ごはん ★チーズタッカルビ ★白玉わかめスープ もやしソテー 韓国の料理	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 わかめ 豆腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖 白玉団子 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ たら たけのこ ねぎ もやし にんじん	エネルギー 809 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 30.1 %
18	木	○	★ソース勝つ丼 ★ウィナーのベジタブルスープ ★◎いい予感ゼリー 3年生 応援献立	豚肉 鶏卵 牛乳 ウィナー いんげん豆 アガー	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ いよかんジュース みかん缶	エネルギー 887 kcal たんぱく質 16.5 % 脂質 22.8 %
19	金	○	麦ごはん ☆赤うおの塩麹焼き つくね汁 ★あいませ 食育の日	牛乳 赤魚 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ごま	にんじん 大根 生姜 ねぎ 白菜 ごぼう ゆず	エネルギー 774 kcal たんぱく質 18.8 % 脂質 23.5 %
22	月	○	㊦わかめごはん 焼きししゃもの和風マリネ 豚汁 ☆果物(いちご)	しらす干し わかめ ご飯の素 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 ごま 砂糖 油 こんにゃく ジャガ芋	にんじん ビーマン たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ いちご	エネルギー 755 kcal たんぱく質 18.1 % 脂質 23.1 %

※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

<1月の主な使用食材の産地>

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				食物繊維 g	食塩 g
							Al(チノール)μg	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	840	16.3	28.9	405	134	3.2	292	0.47	0.65	30	5.2	3.1
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

<一人当たり平均栄養摂取量>

食材	小松菜 人参	豚肉 ビーマン 白菜 水菜 チンゲンサイ	しめじ えのき茸 パセリ	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ みつば	じゃが芋 玉葱
産地	東京 練馬区	茨城	長野	神奈川	青森	愛知	北海道
食材	青梗菜 セロリ	小松菜 きゅうり さといも ほうれん草	いわし 人参 かぶ ねぎ にら キャベツ 菜の花	鶏肉	しょうが しらす	もやし いちご	ちりめんじゃこ
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	兵庫

※2月の飲用牛乳の生乳産地予定は 千葉、岩手、青森、宮城、群馬、北海道、秋田、東京 です。

◎3年生は都立推薦発表のため、2日は給食なしです。

◎3年生は私立一般入試のため、10日は給食なしです。

◎期末テストのため、24~26日は給食なしです。

