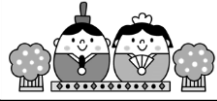


今月の給食目標

「1年間の給食活動を振り返ろう」「食生活の反省をしよう」

令和2年度 練馬区立八坂中学校



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			
1	月	○	㊦チキンカレーライス ハニーマスタードサラダ	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 パ ター 小麦粉 ざらめ はちみ つ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ コーン	エネルギー 810 kcal たんぱく質 11.4 % 脂質 22.4 %		
2	火	○	麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 根菜のみそ汁 ごまポテト	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 里芋 こんにゃく ごま じゃが芋 バター	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	エネルギー 795 kcal たんぱく質 15.2 % 脂質 26.8 %		
3	水	○	★あなご入りひなちらし 鶏の照り焼き 花麩のすまし汁 ★カルピスゼリーピーチソース (ひな祭献立)	あなご 油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ 寒天	米 砂糖 白ごま 片栗粉 白玉団子 焼きふ 乳酸菌飲料	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん みつば 生姜 ねぎ 小松菜 桃缶	エネルギー 779 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 26.7 %		
4	木	○	㊦きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ チョレギサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 わかめ のり	ミルクパン 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 油	ねぎ 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜 もやし 大根 水菜 たまねぎ りんご	エネルギー 799 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 32.0 %		
5	金	○	麦ごはん ☆鯖のみそ麹焼き のっぺい汁 根菜チップス	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 里芋 こんにゃく 片栗粉 さつま芋 じゃが芋 油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ れんこん	エネルギー 775 kcal たんぱく質 17.7 % 脂質 23.8 %		
8	月	○	㊦キムチチャーハン わかめスープ ㊦サターアUNDERギー	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 鶏卵	米 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ 生姜 たけのこ	エネルギー 778 kcal たんぱく質 14.2 % 脂質 30.2 %		
9	火	○	麦ごはん ししゃもの香味焼き けんちん汁 ☆うどのバター炒め	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 豚肉	米 大麦 油 こんにゃく 里芋 バター	生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根 えのきたけ うど たまねぎ エリンギ ほうれん草	エネルギー 764 kcal たんぱく質 18.9 % 脂質 25.0 %		
10	水	○	㊦練馬スパゲティ ㊦フルーツヨーグルト	ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖	大根 パセリ みかん缶 パイン缶 桃缶 ぶどう缶	エネルギー 792 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 27.8 %		
11	木	○	㊦ブルコギ丼 トックスープ たこ焼きくん	豚肉 牛乳 かまぼこ たこ 鶏卵 青のり かつお節	米 油 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 トック じゃが芋 小麦粉	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ かりんご 生姜 にんにく 大根 ねぎ キャベツ 切干大根	エネルギー 878 kcal たんぱく質 13.8 % 脂質 20.9 %		
12	金	○	わかめとじゃこのごはん ぶりの照り焼き 豚汁 じゃが芋のごまがらめ	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 米油 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 さといも	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	エネルギー 946 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 31.5 %		
15	月	○	中華風ひじきおこわ 広東スープ フルーツ白玉	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳 鶏肉 うずら卵 豆腐 寒天	米 もち米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	干しいたけ にんじん 生姜 さやいんげん たけのこ きくらげ 青梗菜 小松菜 ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	エネルギー 799 kcal たんぱく質 12.8 % 脂質 23.7 %		
16	火	○	㊦焼きカレーパン ABCスープ	豚肉 牛乳 コーヒー牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれん草	エネルギー 843 kcal たんぱく質 14.0 % 脂質 28.9 %		
17	水	○	★お赤飯 ヒレカツ ★紅白すまし汁 ブラウニー (卒業お祝い献立)	ささげ 牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 はんぺん	米 もち米 ごま 油 小麦粉 パン粉 バター 砂糖 チョコレート	大根 にんじん かぶ えのきたけ 小松菜	エネルギー 912 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 28.9 %		
18	木	○	麦ごはん のりのつくだ煮 いかしゅうまい ★ヒカド (食育の日)	牛乳 のり いか 鶏肉 みそ たい	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま しゅうまいの皮 さつま芋	生姜 たまねぎ 切干大根 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ	エネルギー 775 kcal たんぱく質 15.3 % 脂質 17.9 %		
19	金	第 48 回 卒 業 式							
22	月	○	㊦長崎チャンポン ㊦チーズケーキ	豚肉 いか うずら卵 なると えび 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 鶏卵	中華めん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ レモン	エネルギー 941 kcal たんぱく質 14.3 % 脂質 39.8 %		
23	火	○	㊦オレンジフレンチトースト ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 鶏卵 豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 バター	みかんジュース にんにく 生姜 にんじん たまねぎ エリン ギ トマトピューレ パセリ キャベツ ピーマン コーン さやいんげん	エネルギー 837 kcal たんぱく質 17.4 % 脂質 31.1 %		
24	水	○	カレーピラフ ★ロヒ・ラーティッコ(グラタン) ★シスコン・マッカラケイト(スープ) ☆果物(いちご) (フィンランド料理)	ハム えび 牛乳 鮭 クリーム チーズ ウインナー	米 油 バター じゃが芋 小麦粉 パン粉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん マッシュルーム パセリ フロccoli にんにく キャベツ コーン いちご	エネルギー 790 kcal たんぱく質 16.4 % 脂質 33.3 %		

※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。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等のこんだて ㊦アンコール給食

<1人当たりの平均栄養摂取量>

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	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A(β-カロテン) μg	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中平均	824	15.4	27.9	361	114	2.8	263	0.49	0.6	30	52	3.2
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

◎3年生は都立発表の為、2日の給食はありません。
17日が最後の給食になります。



<3月の主な使用食材と産地>

食材	あなご ぶり 生姜 じゃがいも	ピーマン さつま芋 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ みつば	鮭 玉葱
産地	長崎	茨城	長野	神奈川	青森	愛知	北海道
食材	青梗菜	小松菜 フロccoli さといも ほうれん草	豚肉 パセリ みつば ねぎ にんじん キャベツ	鶏肉	エリンギ	うど もやし いちご	にんじん じゃがいも
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	新潟	栃木	鹿児島

※3月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道です。

卒業おめでとう!

