



1月 献立表



今月の給食目標

「食生活に関心を持とう」



令和3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	
11	火	○	揚げサツマイモご飯 ひじき入り厚焼き卵 ★お雑煮 鏡開き	牛乳 鶏肉 いんげんペースト ひじき 鶏卵 かまぼこ	米 さつまいも 油 ごま 砂糖 トック さといも	干し椎茸 にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 15.0 % 脂質 29.2 %
12	水	○	ポークカレーライス 大根のツナサラダ	豚肉 いんげんペースト レンズまめ 生クリーム 牛乳 ツナ缶	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 だいこん こまつな	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 13.3 % 脂質 27.9 %
13	木	○	チリビーンズドック イタリアンスープ 果物(いちご)	豚肉 だいす チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 パセリ コーン ほうれんそう いちご	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 19.7 % 脂質 34.4 %
14	金	○	★あずきご飯 ★松風焼き 沢煮椀 野菜のごま酢和え 小正月	あずき 牛乳 豚肉 みそ 鶏卵 わかめ しらす干し	米 ごま パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな もやし	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 19.0 % 脂質 32.7 %
17	月	○	ガリバタ焼肉チャーハン チョレギサラダ ◎フルーツ豆花	豚肉 牛乳 わかめ あまのり みそ アガー 豆乳 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター ごま ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう こねぎ にんにく もやし だいこん みずな りんご 黄桃缶 レモン	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 13.0 % 脂質 31.0 %
18	火	○	和風豆腐のあんかけ丼 白玉入りすまし汁 ☆茶碗蒸し	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 鶏肉 鶏卵 えび かまぼこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 冷凍白玉 豆麩 ぎんなん	しょうが たまねぎ 干し椎茸 にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ こまつな みつば	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 17.5 % 脂質 24.9 %
19	水	○	★しっぽくうどん ちくわの二色揚げ 食育の日	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏卵	うどん 小麦粉 ごま 油	にんじん だいこん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 27.2 %
20	木	○	コーン茶飯 ★おでん 抹茶チーズケーキ 大寒	牛乳 昆布 さつまいも ウインナー 焼き竹輪 うすら卵 鶏卵 牛乳 クリームチーズ	米 大麦 油 ごま こんにゃく 竹輪 砂糖 バター 小麦粉	コーン だいこん にんじん	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 13.3 % 脂質 33.9 %
21	金	○	麦ごはん ☆かつおのごまがらめ 豚汁 ☆果物(りんご)	牛乳 かつお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 19.5 % 脂質 23.3 %
24	月	○	★鶏そぼろご飯 さばの文化干し ★栄養みそ汁 果物(デコポン) 大正12年頃の給食	鶏肉 みそ 牛乳 さば 生揚げ かまぼこ わかめ みそ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ こまつな デコポン	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 38.1 %
25	火	○	★コッペパン 手作りりんごジャム ☆冬野菜のポトフ 小松菜ソテー 昭和25年頃の給食	牛乳 豚肉 ベーコン だいす ウインナー	コッペパン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	りんご レモン にんにく にんじん だいこん たまねぎ キャベツ フロコリー コーン こまつな	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 16.2 % 脂質 35.9 %
26	水	○	★ジャンバラヤ ★クラムチャウダー ★ポテトフライ アメリカの料理	鶏肉 ウインナー えび 牛乳 あさり ベーコン 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも シェルマカロニ 小麦粉	セロリー にんじん 青ピーマン 赤ピーマン コーン たまねぎ パセリ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 13.7 % 脂質 34.1 %
27	木	○	★練馬大根たくあんご飯 わかさぎのごま揚げ ★ちゃんこ汁 わかくさポテト 東京の料理	牛乳 わかさぎ 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ みそ あおのり	米 ごま油 ごま 小麦粉 片栗粉 油 しらたき じゃがいも バター	たくあん漬 にんじん だいこん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 18.6 % 脂質 28.2 %
28	金	○	麦ごはん ★いがめんち ★せんべい汁 野菜のおかかあえ 青森の料理	牛乳 いか 鶏卵 鶏肉 豆腐 おかか	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 南部せんべい	キャベツ にんじん たまねぎ 冷凍えだまめ しょうが ごぼう えのきたけ こまつな ねぎ ほうれんそう もやし	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 16.2 % 脂質 22.2 %
31	月	○	スパゲティ・ミートソース マセドアンサラダ りんごゼリー	豚肉 だいす チーズ 牛乳 アガー(海藻の粉)	オリーブ油 スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム 干し椎茸 トマトピューレ キャベツ コーン りんごジュース りんご缶	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 17.6 % 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 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
							A1/A2/A3(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	805	16.3	30.2	389	118	3.5	255	0.35	0.44	17	8.4	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0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 ニラ 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 じゃがいも 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 じゃがいも	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。

◎11日(火)から給食が始まります。

◎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。
ました。

