



令和3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	火	○	コーンピラフ ハムとほうれん草のキッシュ パンプキンのポターシュ	鶏肉 牛乳 ハム いんげん豆 鶏卵 チーズ 生クリーム ベーコン	米 バター 油 ごま じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース ほうれん草 カリフラワー かぼちゃ パセリ	エネルギー 895 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 39.4 %
2	水	○	わかめごはん ★いわしの筒煮 田舎汁 ★大豆とじゃこの甘辛揚げ  節分の日	わかめごはんの素 牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ 大豆	米 大麦 ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 19.6 % 脂質 28.3 %
3	木	○	★菜の花ごはん ★さわらの西京焼き かきたま汁 ★果物(かんぺい) 立春	卵 牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	なばな ねぎ ほうれん草 甘平	エネルギー 770 kcal たんぱく質 20.6 % 脂質 29.7 %
4	金	○	㊦きなこ揚げパン 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 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	ねぎ 生姜 にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ 小松菜 白菜	エネルギー 785 kcal たんぱく質 16.0 % 脂質 34.3 %
7	月	○	麦ごはん ★チーズタッカルビ ★トックスープ パリパリサラダ 韓国の料理	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 わかめ かまぼこ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま トック ワンタンの皮	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ たら にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	エネルギー 811 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 30.6 %
8	火	○	オムチキンライス 白身魚の香草パン粉焼き バミセリスープ	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳 ホキ ベーコン	米 バター 油 砂糖 マヨネーズ (アレルギーフ リー) パン粉 ごま じゃが芋 バミセリ(パスタ)	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく セロリー ピーマン	エネルギー 845 kcal たんぱく質 18.7 % 脂質 34.1 %
9	水	○	麦ごはん のりのつくだ煮 筑前煮 ☆うどのバター炒め	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 バター	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん うど エリンギ ほうれん草	エネルギー 763 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 23.1 %
10	木	○	㊦親子丼 けんちん汁 フライドアップルパイ	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく 里芋 ぎょうざの皮 さつま 芋 小麦粉	干し椎茸 たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ りんご	エネルギー 848 kcal たんぱく質 16.8 % 脂質 24.2 %
14	月	○	ポークカレーライス 小松菜サラダ ブラウニー 	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 生クリーム 牛乳 まぐろ缶 鶏卵	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま 砂糖 チョコレート	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり	エネルギー 890 kcal たんぱく質 12.0 % 脂質 33.9 %
15	火	○	麦ごはん おからのツナコロケ ☆スキー汁 ☆果物(きよみ)	牛乳 まぐろ缶 いんげん豆 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 油 じゃが芋 ごま マヨネーズ 小麦粉 パン粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	たまねぎ パセリ粉 にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 小松菜 清見	エネルギー 863 kcal たんぱく質 13.3 % 脂質 30.2 %
16	水	○	ぶどうパン&ダイスチーズパン ☆きのこのつぼ焼き ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ぶどうパン ダイスチーズパン 油 バ ター 小麦粉 ごま パイシー ト じゃが芋	エリンギ たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 カリフラワー	エネルギー 846 kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 33.5 %
17	木	○	こぎつねごはん 焼きししゃもの和風マリネ 豚じゃがの味噌汁 果物(りんご)	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	にんじん さやいんげん ピーマン たまねぎ ほうれん草 ねぎ りんご	エネルギー 766 kcal たんぱく質 18.8 % 脂質 28.2 %
18	金	○	勝つサンドバーガー Winne r 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 ウインナー いんげん豆 アガー	丸パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ 小松菜 いよかんジュース みかん缶	エネルギー 840 kcal たんぱく質 17.1 % 脂質 34.7 %
21	月	○	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き ㊦豚汁 ★浦上そば 食育の日 長崎県	牛乳 鮭 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	米 大麦 マヨネーズ ごま油 こんにゃく 里芋 じゃが芋 砂糖	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし 砂糖	エネルギー 795 kcal たんぱく質 19.1 % 脂質 30.1 %
22	火	○	㊦麻婆豆腐丼 広東スープ	豆腐 豚肉 みそ 大豆 牛乳 鶏肉 うすら卵 なんと わか め	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ 小松菜	エネルギー 808 kcal たんぱく質 17.8 % 脂質 34.1 %
28	月	○	㊦みそつけ麺 ㊦大学芋	豚肉 なんと わかめ みそ うすら卵 牛乳	中華めん 油 ごま ごま油 さつま芋 砂糖 みずあめ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン ねぎ チンゲンサイ	エネルギー 863 kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 27.7 %

※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 ㊦アンコール給食 ★行事等による献立

<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(ナール)(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中平均	822	16.7	31.1	402	114	3.3	294	0.46	0.67	30	7.4	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

<一人当たり平均栄養摂取量>

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 フロッコリー さといも ほうれん草	豚肉 パセリ みつば かつ ねぎ たら 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

※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。

◎2年生はスキー移動教室のため、15日~17日の給食はありません。  
◎3年生は都立一般入試のため、21日の給食はありません。

◎期末テストのため、24~25日の給食はありません。

