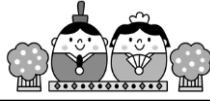


今月の給食目標

「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3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	火	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの石垣フライ 五目呉汁	大豆 ひじき 鶏肉 牛乳 ししゃも 鶏卵 油揚げ みそ	米 もち米 油 こんにやく 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 里芋	にんじん みずな ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	エネルギー 834 kcal たんぱく質 20.4 % 脂質 33.0 %	
2	水	○	㊶キャロットライスホワイトソースかけ わかめとじゃこのサラダ	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 クリーム チーズ わかめ しらす干し	米 大麦 油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんじん にんにく コーン たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ 大根 小松菜	エネルギー 772 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 30.0 %	
3	木	○	★あなご入りひなちらし ☆きすの天ぷら 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 えび きす 卵 鶏肉 わかめ 寒天	米 砂糖 ごま 片栗粉 小麦 粉 油 白玉団子 焼きい 乳酸菌飲料	かんぴょう 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん みつば 大根 ねぎ 小松菜 桃缶	エネルギー 775 kcal たんぱく質 18.4 % 脂質 22.6 %	
4	金	○	㊶照り焼きチキンバーガー お豆のポトフ ☆果物(いちご)	鶏肉 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	ミルクパン 油 じゃが芋 マカロニ	生姜 キャベツ にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん いちご	エネルギー 859 kcal たんぱく質 19.4 % 脂質 38.9 %	
7	月	○	㊶練馬スパゲティ ☆花野菜サラダ おかしなお菓子な目玉焼き	ツナ缶 牛乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま	大根 ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり 桃缶	エネルギー 792 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 28.3 %	
8	火	○	麦ごはん さばのみそ煮 のっぺい汁 大根のツナサラダ	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 まぐろ かまぼこ	米 大麦 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉 油 ごま	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 きゅうり	エネルギー 829 kcal たんぱく質 18.5 % 脂質 29.3 %	
9	水	○	キムチチャーハン 中華風コーンスープ マーラーカオ	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 わかめ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ たら コーン きくらげ ほうれんそう	エネルギー 807 kcal たんぱく質 14.1 % 脂質 26.9 %	
10	木	○	揚げパン&ダイスチーズパン 坦々春雨スープ わかめサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ミルクパン 油 砂糖 ダイス チーズパン 片栗粉 春雨 ごま ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし 青梗菜 キャベツ きゅうり	エネルギー 797 kcal たんぱく質 15.7 % 脂質 35.6 %	
11	金	○	麦ごはん ㊶いかのスタミナ揚げ ㊶豚汁 野菜の生姜和え	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 こんにやく 里芋 じゃが芋 砂糖	にんにく ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜 生姜	エネルギー 776 kcal たんぱく質 18.5 % 脂質 26.7 %	
14	月	○	チキンカレーライス ハートのミネストローネ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム ミルクコーヒー ベーコン 鶏肉 大豆	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま ざらめ マカロニ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ セロリー 小松菜 パセリ	エネルギー 866 kcal たんぱく質 13.2 % 脂質 26.1 %	
15	火	○	㊶ごまみそラーメン ㊶フルーツポンチ	みそ 豚肉 わかめ つずら卵 牛乳 寒天缶	中華めん 油 砂糖 ごま油 ごま	しなちく ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ たまねぎ もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶 桃缶 りんご缶	エネルギー 876 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 23.0 %	
16	水	○	★お赤飯 ヒレカツ ★紅白すまし汁 プラマンジェのいちごソース〔卒業お祝い献立〕	ささげ 牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 はんぺん かまぼこ 寒天 クリーム	米 もち米 ごま 油 小麦粉 パン粉 砂糖 いちごジャム	大根 にんじん かぶ えのきたけ 小松菜	エネルギー 815 kcal たんぱく質 19.2 % 脂質 28.0 %	
17	木	○	麦ごはん 厚焼きたまご みそけんちん汁 ごまポテト	牛乳 豚肉 いんげん豆 鶏卵 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま こんにやく 里芋 じゃが芋 バター	にんじん 干し椎茸 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	エネルギー 789 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 27.8 %	
18	金	<b>第 49 回 卒 業 式</b>						
22	火	○	麦ごはん カレーふりかけ いかしゅうまい ★ヒカド 〔食育の日〕	牛乳 ちりめんじゃこ いか 鶏肉 みそ たい	米 大麦 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 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 干し椎茸 小松菜	エネルギー 774 kcal たんぱく質 17.5 % 脂質 19.7 %	
23	水	○	プルコギ丼 青梗菜と白玉のスープ ☆果物(なつみ)	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 白玉団子	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ たら りんご 生姜 にんにく しめじ 青梗菜 なつみ	エネルギー 765 kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 22.7 %	
24	木	○	スパイシーカレーピラフ いんげん豆と野菜のスープ 米粉りんごヨーグルトケーキ	鶏肉 ハム えび 牛乳 ベーコン いんげん豆 鶏卵 ヨーグルト	米 油 バター じゃが芋 マカロニ 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン セロリー かぶ キャベツ パセリ りんご 小松菜	エネルギー 810 kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 28.7 %	

※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。

☆季節のこんだて ★行事等のこんだて ㊶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	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	A1(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
八坂中 平均	809	16.8	28	400	118	3.2	296	0.5	0.57	34	7.9	3
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

<3月の主な使用食材と産地・実績>

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 ブロッコリー さといも ほうれん草	豚肉 パセリ みつば かぶ 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

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

◎3年生は都立発表の為、1日の給食  
はありません。  
16日が最後の給食になります。  
◎今年度の給食は24日までです。

