



令和5年 練馬区立八坂中学校

1月献立表

今月の給食目標「食生活に関心を持とう」
「給食の歴史やねらいを理解しよう。」

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10 火	ポークカレーライス 大根のツナサラダ ジョア	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 生クリーム 乳酸菌飲料 ツナ缶	米 大麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 大根 小松菜	785	11.6	20.2	1.8
11 水	揚げサツマイモご飯 しらすオムレツ お雑煮 牛乳	牛乳 鶏肉 しらす干し いんげん豆 チーズ 鶏卵 かまぼこ	米 さつまいも 油 ごま 砂糖 トック 里芋	干しいたけ にんじん こねぎ 大根 ほうれん草 えのきたけ ねぎ	825	16.4	31.5	3.5
12 木	麻婆麺 もずくスープ フルーツ杏仁 牛乳	豆腐 大豆 豚肉 みそ 牛乳 鶏卵 もずく 寒天 生クリーム	中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	ねぎ えのきたけ にんにく 生姜 にら グリンピース みかん缶 パイン缶	823	18.0	37.9	3.8
13 金	あずきご飯 松風焼き 沢煮椀 果物(りんご) 牛乳	小豆 牛乳 豚肉 ひじき みそ 鶏卵	米 ごま パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ 生姜 りんご	786	17.2	31.5	2.0
16 月	ガリバタ焼肉チャーハン 白玉わかめスープ ごまポテト 牛乳	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐	米 大麦 油 バター ごま ごま油 白玉団子 ジャガイモ	たまねぎ にんじん ごぼう こねぎ にんにく 生姜 たけのこ ねぎ	799	14.6	29.1	2.3
17 火	梅ちりめんご飯 いかの生姜焼き 肉豆腐 果物(せとか) 牛乳	炊き込みわかめの素 牛乳 いか 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく 焼きふ	梅ぼし 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 さやいんげん せとか	755	22.3	22.4	4.5
18 水	チリビーンズライス イタリアンスープ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 チーズ	米 大麦 油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 ごま パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース トマト缶 コーン ほうれん草	835	17.4	29.6	3.0
19 木	しっぽくうどん ちくわの二色揚げ 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 竹輪 青のり 鶏卵	うどん 小麦粉 ごま 油	にんじん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜	859	16.0	27.5	7.0
20 金	こぎつねごはん おでん きなこチーズケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳 昆布 さつまいも ウインナー 竹輪 うずら卵 鶏卵 チーズ きな粉	米 油 砂糖 ごま こんにゃく ちくわぶ バター 小麦粉	にんじん さやいんげん 大根	895	14.1	37.9	3.2
23 月	チンジャオロース丼 中華春雨スー プ 果物(はれひめ) 牛乳	豚肉 牛乳 鶏肉 なたねわかめ	米 大麦 油 ジャガイモ 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ 小松菜 はれひめ	776	17.0	26.1	2.8
24 火	麦ごはん あぶってかも がめ煮 ぬたえ 牛乳	牛乳 たい 鶏肉 さつまいも 厚揚げ みそ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう れんこん 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根(根・葉)	775	20.5	26.0	2.8
25 水	フレンチトースト えびのビスク 夕焼けゼリー 牛乳	鶏卵 牛乳 えび 生クリーム 寒天	食パン バター はちみつ 砂糖 油 ジャガイモ 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ パセリ オレンジジュース	806	15.2	30.5	3.2
26 木	麦ご飯 鮭のつけ焼き 牛乳 ほうれん草のホワイト煮 きんぴらごぼう	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 いんげん豆 クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま	たまねぎ ほうれん草 にんじん マッシュルーム ごぼう	776	17.3	28.5	2.1
27 金	練馬大根たくあんご飯 わかさぎのごま揚げ ちゃんこ汁 果物(いちご) 牛乳	牛乳 わかさぎ 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ かまぼこ みそ	米 ごま油 ごま 小麦粉 片栗粉 しらたき	たくあん にんじん 大根 えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ いちご	782	18.0	30.0	3.6
30 月	五色ご飯 鶏の照り焼き 栄養みそ汁 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ わかめ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ごま	生姜 にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ 大根(根・葉) 白菜 ねぎ 小松菜	780	18.1	29.3	2.9
31 火	キャロットライス スコップコロッ ケ ハッシュ・ド・ポーク 牛乳	牛乳 ツナ缶 おから いんげん豆 豚肉 生クリーム	米 ごま油 油 ジャガイモ ごま マヨネーズ パン粉 砂糖 ざらめ 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ パセリ 生姜 にんにく マッシュルーム トマトピューレ	844	13.0	29.5	2.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★24日～30日は全国学校給食週間です。

〈1人当たりの平均栄養摂取量〉

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	806	16.6	29.3	3.2	375	113	3.0	247	0.36	0.43	14	7.7
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

〈1月の主な使用食材と産地(実績)〉

食材	大根 にんじん	白菜 セリ ピーマン みず菜 ニら 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 ジャガイモ 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 ジャガイモ	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

～ 10(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した。



※1月の飲料牛乳の生乳産地は東京都・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道です