



令和5年 練馬区立八坂中学校

2月献立表

今月の給食目標「健康づくりを考えた食生活をしよう」
「良い姿勢で食べよう」

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	① きなこ揚げパン 牛乳 トックスープ 小松菜の油炒め	きな粉 牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	ミルクパン 米油 砂糖 トック ごま油 油	にんじん 大根 ねぎ 小松菜 きくらげ	762	15.9	34.8	3.4
2 木	① 親子丼 牛乳 白玉入りあんかけ汁 のり塩ポテト	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豆腐 青のり	米 砂糖 白玉団子 油 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ たまねぎ グリーンピース にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	842	16.6	24.8	3.0
3 金	豆石ごはん 牛乳 いわしのパン粉焼き 節分 わかめとなめこのみそ汁 果物(あまぐさ)	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 いわし 豆腐 わかめ みそ	米 マヨネーズ パン粉 ごま油	にんにく パセリ なめこ ねぎ 清見オレンジ	760	18.5	30.9	3.6
6 月	菜の花ごはん 牛乳 さわらの西京焼き うすくず汁 立春 果物(いちご)	鶏卵 牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	なばな にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 いちご	772	19.9	28.2	2.9
7 火	麦ごはん 牛乳 チーズタッカルビ スーラータン ビーフンの中華炒め	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 豆腐 鶏卵	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ にら きくらげ たけのこ にんじん みつば もやし	798	18.7	32.5	2.8
8 水	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 ナン ① フライドアップルパイ	豚肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 牛乳	油 小麦粉 ごま バター 砂糖 ナン ぎょうざの皮 さつま芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう りんご	820	16.0	31.7	2.9
9 木	わかめごはん 牛乳 魚の幽庵焼き 田舎汁 フルーツ白玉	牛乳 白ひらす 鶏肉 厚揚げ 寒天	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく じゃが芋 白玉団子	ゆず ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	850	16.2	27.6	1.8
10 金	麻婆豆腐丼 牛乳 坦々春雨スープ 果物(りんご)	豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 豚肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油 春雨	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ りんご	828	15.7	27.6	3.0
13 月	カラフルピラフ 牛乳 きのこのつぼ焼き 果物(デコポン)	鶏肉 ハム えび 牛乳 ベーコン チーズ	米 油 バター 小麦粉 ごま パイシート	たまねぎ にんじん しめじ コーン マッシュルーム グリーンピース エリンギ えのきたけ ほうれん草 カリフラワー デコポン	772	15.4	32.3	2.1
14 火	① 練馬スパゲティ 牛乳 ソーフトソテー チョコ×2チップケーキ	まぐろ缶 牛乳 えび いか 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 バター チョコレート 小麦粉	大根 キャベツ ほうれん草 にんじん しめじ	851	16.9	34.9	2.9
15 水	ひじきおこわ 牛乳 厚焼きたまご ゆきんこ汁	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 鶏卵 はんぺん 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん グリーンピース 干しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草 大根	764	18.5	30.9	4.3
16 木	ナシゴレン 牛乳 アヤムゴレン ソトアヤム 世界の料理 インドネシ	豚肉 えび 牛乳 鶏肉	米 油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ コーン ピーマン 赤ピーマン パセリ レモン キャベツ もやし トマト缶	813	17.5	33.2	2.2
17 金	麦ごはん 牛乳 めばるの塩麴焼き 食育の日 石川 かきたま汁 あいまぜ	牛乳 めばる 鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ごま	ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう にんじん ゆず	753	20.2	25.0	2.3
20 月	ソース勝つ丼 牛乳 Winnerのベジタブルスープ 3年生 いい予感ゼリー 応援献立	豚肉 鶏卵 牛乳 ウインナー いんげん豆	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ いよかんジュース	830	17.7	25.2	2.0
21 火	麦ごはん 牛乳 ししゃものマヨネーズ焼き 豚汁 うどん入りきんぴら	牛乳 ししゃも みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 マヨネーズ ごま油 こんにゃく 里芋 じゃが芋 砂糖	にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 うど ごぼう れんこん 干しいたけ	783	18.5	30.7	3.1
22 水	貝だくさんドリア 牛乳 ミネストローネ	鶏肉 いか えび いんげん豆 牛乳 クリーム チーズ ベーコン 大豆	米 大麦 バター 米油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく キャベツ セロリ トマト缶 パセリ粉	854	17.0	34.0	3.1
24 金	麦ごはん 牛乳 じゃこかかふりかけ 筑前煮 ① 米粉りんごヨーグルトケーキ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 鶏卵 ヨーグルト	米 大麦 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 米粉	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	825	14.3	23.8	2.0
27 月	みそつけ麺 牛乳 煮卵 黒ゴマプリン	豚肉 なんと わかめ みそ 牛乳 鶏卵 アガー クリーム	中華めん 油 ごま ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン ねぎ きくらげ チンゲンサイ	816	18.4	36.1	4.1
28 火	① チキンカレーライス 牛乳 野菜チップス	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム 牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ さつま芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 れんこん	783	11.6	25.3	1.4

※ 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。 ※給食回数19回

① アンコール給食

〈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	805	17.0	30.0	2.8	389	120	3.2	217	0.34	0.47	16	7.0
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

〈2月の主な使用食材と産地(実績)〉

食材	キャベツ にんじん 白菜	白菜 せり 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 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

※2月の飲料牛乳の生産地は東京都・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道です。

●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。

●21日は都立入試の為3年生は給食はありません。

●2年生のスキー教室13日~15日です。