



令和5年 練馬区立八坂中学校

3月献立表

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」

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	コーン茶飯 牛乳 チーズとベーコンの卵焼き のっぺい汁 果物(せとか)	牛乳 ベーコン いんげん豆 鶏卵 生クリーム チーズ 豚肉 豆腐	米 大麦 油 ごま じゃが芋 里芋 こんにゃく 片栗粉	コーン たまねぎ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 せとか	773	16.1	28.2	2.9
2 木	㊦キムチチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま ぎょうざの皮 片栗粉	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく 生姜 干しいたけ キャベツ たけのこ	828	16.1	32.3	2.7
3 金	あなご入りひなちらし 牛乳 きすの天ぷら 花魁のすまし汁 ピーチ入りカルピスゼリー ひな祭り	あなご えび 油揚げ 牛乳 きす 鶏卵 鶏肉 わかめ 寒天 かまぼこ	米 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 油 白玉団子 焼きふ 乳酸菌飲料	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん みつば 大根 ねぎ 小松菜 桃缶	816	18.5	24.6	2.2
6 月	五目あんかけ丼 牛乳 中華風コーンスープ 紅茶のケーキ	豚肉 うずら卵 牛乳 鶏卵 わかめ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 バター 小麦粉 ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ コーン きくらげ	871	14.2	31.0	3.0
7 火	㊦はちみつレモントースト 牛乳 ビーフシチュー 果物(いちご)	牛乳 牛肉	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 バター 油	レモン にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム りんご トマトピューレ さやいんげん いちご	857	14.3	37.0	2.7
8 水	大豆入りひじきごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 根菜のみそ汁 フルーツポンチ	大豆 ひじき 鶏肉 牛乳 ぶり わかめ 豆腐 みそ 寒天	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 ごま 片栗粉 里芋 ごま ジュース	にんじん みずな 生姜 大根 ごぼう ねぎ みかん缶 パイン缶 寒天缶 ぶどう缶	857	18.8	32.1	3.4
9 木	㊦揚げパン&ダイスチーズパン 牛乳 広東スープ わかめとツナのサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 うずら卵 豆腐 わかめ ツナ缶	ミルクパン 油 砂糖 ダイスチーズパン 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ 小松菜 ねぎ 大根 ほうれん草 コーン	802	16.7	38.4	3.7
10 金	麦ごはん 牛乳 ㊦鮭の西京焼き 豚汁 じゃがいものから揚げ	牛乳 鮭 みそ 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく 里芋 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	838	18.6	25.9	2.5
13 月	麦ごはん 牛乳 いかのスタミナ揚げ のりのつくだ煮 ㊦吉野汁	牛乳 いか のり 鶏肉 油揚げ かまぼこ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく 焼きふ	にんにく にんじん ねぎ 小松菜 みずな	768	18.7	25.9	2.9
14 火	キャロットライスの和付トーストかけ 牛乳 ABCスープ 果物(冷凍りんご)	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	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 ほうれん草 小松菜 冷凍りんご	853	14.9	27.6	2.2
15 水	お赤飯 ジョア(プレーン) 卒業祝い ヒレカツ 紅白すまし汁 ㊦抹茶プリン	ささげ ジョア 豚肉 鶏卵 豆腐 はんぺん かまぼこ アガー 牛乳 生クリーム	米 もち米 黒ごま 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉団子	大根 にんじん かぶ えのきたけ 小松菜	790	18.5	20.8	2.1
16 木	長崎ちゃんぽん 牛乳 煮卵 食育の日 長崎県 かんざらし	豚肉 昆布 いか えび なると 牛乳 鶏卵	中華めん 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 白玉団子	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ きくらげ もやし キャベツ チンゲンサイ	822	17.8	24.2	3.4
20 月	麦ごはん 牛乳 ししゃもの二色揚げ 五目呉汁 果物(デコボン)	牛乳 ししゃも 青のり 卵 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 油 里芋 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ デコボン	859	16.5	28.6	2.4
22 水	ガーリックライス 牛乳 ロヒ・ラーティッコ(グラタン) シスコ・マッケラケイト(スープ) 果物(りんご) 世界の料理 フィンランド	牛乳 鮭 クリーム チーズ ウインナー	米 バター 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン りんご	778	14.7	29.2	2.2
23 木	ポークカレーライス 牛乳 カリカリじゃこサラダ フルーツゼリー	豚肉 クリーム 牛乳 しらす干し 寒天	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 もやし ごぼう キャベツ パイン缶 桃缶 ぶどう缶 みかん缶	843	13.1	25.6	2.3

※ 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15回

㊦ 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	824	16.5	28.8	2.7	420	112	3.1	267	0.34	0.47	17	7.9
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

〈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	小松菜 大根 白菜	小松菜 フロッコリー さといも ほうれん草	鶏肉	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	練馬区	埼玉	千葉	岩手	新潟	栃木	鹿児島

※3月の飲料牛乳の生乳産地は東京都・群馬・山梨・岩手・青森・山形・宮城・秋田・北海道です。

- 3年生は都立発表(1日)、校外学習(10日)の為、給食がありません。16日が最後の給食になります。
- 今年度の給食は23日までです。



卒業、おめでとう!

