



12月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和元年度(2019年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで
						ちやにく、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
	2	月	きんぴらトースト	○	キャベツとかぶの洋風煮 フルーツヨーグルト和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウインナー、チーズ	パン、さとう、はちみつ しらたき、バター、ごま	キャベツ、かぶ、ごぼう にんじん、たまねぎ	796	33.2	31.3	3.7	魚介類
	3	火	ごはん	○	レバーの香味揚げ 小松菜としらすの中華和え キムチ鍋 りんご	ぎゅうにゅう、レバー ぶたにく、しらすほし	こめ、あぶら、ごま でんぶん、さとう	はくさい、こまつな もやし、ながねぎ	814	31.7	22.7	3.1	たまご
	4	水	ひじきごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 五色和え じゃがいもと玉葱のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう、とりにく ししゃも、ハム、わかめ	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、でんぶん、ごま	たまねぎ、きゅうり もやし、たけのこ	778	30.2	23.5	3.5	乳製品
旬の 食材	5	木	コーンバターライス	○	ほうれん草チーズオムレツ 花野菜サラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう、ウインナー たまご、チーズ、ハム	こめ、バター、じゃがいも さとう、あぶら、マカロニ	ほうれんそう、コーン ブロッコリー、にんじん	788	28.8	29.9	3.0	くだもの
	6	金	ごはん	○	ほっけの西京焼き もやしと小松菜のピリ辛和え 五目煮 夢オレンジ	ぎゅうにゅう、ほっけ とりにく、だいち、みそ	こめ、じゃがいも、さとう こんにやく、ごまあぶら	たけのこ、にんじん こまつな、もやし	779	34.8	18.6	2.6	小魚
	9	月	むぎ 麦ごはん	○	ピピンパの具 春雨スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、たまご、とりにく	こめ、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり	820	32.8	21.0	3.1	海藻類
	10	火	さいしよ 里芋ごはん	○	ひりゆうず 飛電頭そぼろあんかけ ゆずかづ 柚子香漬け かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、とりにく、みそ	こめ、さいしよ、さとう あぶら、でんぶん、ごま	きゅうり、ほうれんそう かぶ、にんじん、キャベツ	753	30.4	26.5	3.5	たまご
	11	水	ハニーレモン トースト	○	ポークビーンズ 海藻じゃこサラダ みかん チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、こなチーズ	パン、さとう、はちみつ バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	836	29.9	33.2	3.4	きのこ類
	12	木	ごはん	○	マーボー豆腐 ツナ餃子 豆苗の中華和え	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、ツナ、とりにく	こめ、ぎょうざのかわ マヨネーズ(たまごなし)	とうみよう、にんじん もやし、にら、たまねぎ	892	34.1	30.3	2.6	くだもの
	13	金	ごはん	○	鮭入りれんこん団子揚げ 大根と豚肉のうま煮 チーズ入り納豆和え	ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、うずらたまご	こめ、あぶら、でんぶん はちみつ、ながいも	だいこん、にんじん ほうれんそう、もやし	826	36.3	23.5	2.2	小魚
お話 給食	16	月	ごはん	○	わふう 和風カレーどんの具 友禅和え 焼きいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、なまあげ	こめ、さつまいも、さとう でんぶん、あぶら	キャベツ、にんじん だいこん、こまつな	844	28.0	20.3	2.8	乳製品
郷土 料理	17	火	ごはん	○	ハタハタのから揚げ 小松菜とコーンの和え物 きりたんぼ汁 みかん	ぎゅうにゅう、ハタハタ ハム、とりにく	こめ、きりたんぼ、あぶら でんぶん、こめこ	こまつな、はくさい ごぼう、もやし、コーン	806	27.4	18.4	2.4	豆類
	18	水	スパゲティ	○	サーモンクリーム ひじきのマリネ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、さけ ベーコン、ひじき	スパゲティ、しらたま さとう、こむぎこ、バター	コーン、たまねぎ ほうれんそう、きゅうり	981	33.2	30.1	2.8	たまご
	19	木	ごもく 五目ごはん	○	ぶりのゆず味噌焼き 磯ごま和え 日光ゆば入りすまし汁 りんご	ぎゅうにゅう、とりにく ぶり、ゆば、みそ	こめ、あぶら、ごま さとう、でんぶん	にんじん、だいこん ながねぎ、ごぼう	751	25.3	23.6	3.1	小魚
冬至& クリスマス	20	金	じゃこ菜めし	○	かぼちゃごまバーグ コロコロサラダ 野菜スープ 米粉のクリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、チーズ、たまご	こめ、ごま、でんぶん さとう、こめこ、あぶら	かぼちゃ、きゅうり にんじん、キャベツ	897	30.2	30.2	2.4	いも類

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

栄養量の基準値				12月の おすすめ 大根
830	34.0	25.0	2.5	
12月の平均値				
824	31.8	25.5	2.9	

おすすめ給食メニュー 【ツナ餃子(10個分)】

ぎょうざの皮	10枚	
ツナ缶	100g	
玉葱	100g	
マヨネーズ	40g	
塩・こしょう	少々	
小麦粉(のり用)	少々	揚げ油 適量

- ① 玉葱は短めのスライスにして、ゆでて水気をしぼる
- ② ツナは汁をしっかりときり、ゆでた玉葱とマヨネーズ、塩、こしょうで味を整える
- ③ 具をぎょうざの皮にのせ、つつんで揚げる