



1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 おぎなう
						ちやにく、ほねをつくる	ねつやカのものになる	体のちようしをとのえる	kcal	g	g	g	
七草	8	水	きなこ揚げパン	○	七草すいとん りんご入りマセドアンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、チーズ、ハム	パン、さとう、こむぎこ じゃがいも、あぶら	だいこん、かぶ、コーン にんじん、きゅうり	826	33.1	27.8	3.0	たまご
	9	木	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き ピリ辛ごま和え 肉じゃが りんご	ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、とりにく	こめ、じゃがいも、ごま さとう、しらたき	ごまつな、にんじん たまねぎ、もやし	832	30.8	23.3	2.4	豆類
かがみ びらき	10	金	ごはん	○	小松菜と豚肉のあんかけどんの臭 もやしとわかめの中華和え 栗入り白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう、ぶたにく あずき、わかめ、あさり	こめ、ごま、あぶら さとう、しらたま、くり	ごまつな、たまねぎ たけのこ、にんじん	900	32.1	22.3	2.5	くだもの
	14	火	ごはん	○	メルルーサのみそマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 里芋と青菜ののっぺい汁 ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく メルルーサ、さつまあげ	こめ、さといも、さとう マヨネーズ(たまごなし)	れんこん、にんじん だいこん、ごまつな	792	31.4	21.8	2.9	乳製品
	15	水	コッペパン	○	豆腐団子スープ カレーポテト フルーツクリーム和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ウインナー	パン、さとう、バター ごまあぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん ごまつな、はくさい	787	29.5	26.1	2.9	海藻類
	16	木	キムタクごはん	○	かつおのケチャップ和え もやしときゅうりのナムル もずくスープ スイートスプリング	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、たまご、あさり	こめ、じゃがいも ごま、あぶら、でんぶん	もやし、きゅうり だいこん、にんじん	801	34.3	20.9	3.5	豆類
おむすび の日	17	金	焼きおにぎり	○	なまあげの肉みそ煮 塩もみ野菜 みかん	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、かつおぶし	こめ、じゃがいも、さとう あぶら	たけのこ、にんじん キャベツ、きゅうり	795	28.8	19.5	2.8	小魚
	20	月	ごはん	○	冬野菜のカレー ささみとひじきのサラダ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ひじき、こなチーズ	こめ、さといも、さとう こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん コーン、だいこん	931	28.2	31.2	3.0	たまご
	21	火	ごはん	○	ししゃものパリパリ揚げ 五目豆腐 ナムル ポンカン	ぎゅうにゅう、ししゃも とうふ、ぶたにく、ハム	こめ、はるまきのかわ あぶら、こむぎこ、ごま	たまねぎ、にんじん ごまつな、もやし	829	32.6	26.8	2.4	海藻類
	22	水	大豆ごはん	○	ほうれん草としらすの卵焼き おかかのり キャベツと玉葱のみそ汁 お茶プリン	ぎゅうにゅう、たまご だいたず、あぶらあげ	こめ、さとう、ごま	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、コーン	761	32.0	20.1	2.6	いも類
	23	木	きのこスパゲティ	○	チーズとブロッコリーのサラダ パンプキンケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、たまご	スパゲティ、バター ホットケーキ、さとう	ブロッコリー、かぼちゃ にんじん、たまねぎ	758	28.7	27.8	3.3	豆類
市川の のり	24	金	ごはん (市川ののり佃煮)	○	鯛のさんが焼き 小松菜としらすの中華和え 千葉の野菜汁	ぎゅうにゅう、いわし しらすばし、ぶたにく	こめ、パンこ、さとう ごま、ごまあぶら	ごまつな、ながねぎ もやし、にんじん	809	36.6	23.2	2.5	くだもの
郷土 料理	27	月	ごはん	○	ソースかつどんのぐ(ソースカツ) 柚子香漬け ざくざく りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、なまあげ	こめ、さつまいも、さとう パンこ、あぶら	キャベツ、にんじん きゅうり、ごぼう	881	32.3	26.0	3.1	小魚
市川の 梨	28	火	ごはん (ひじきふりかけ)	○	たらの市川なしソース 菜の花のごまマヨ和え 豚汁	ぎゅうにゅう、たら ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、さといも、さとう マヨネーズ(たまごなし)	なし、なのはな、ごぼう だいこん、たまねぎ	769	34.7	20.4	3.2	くだもの
千葉の 郷土食	29	水	きつねうどん	○	ちくわの磯辺揚げ ピリ辛ごまみそ和え せいがくもち(きなこ) チーズ	ぎゅうにゅう、ちくわ あぶらあげ、とりにく	うどん、せいがくもち てんぷらこ、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり コーン、ながねぎ	857	37.0	33.0	3.7	たまご
市川の のり	30	木	かみかみもち玄米ごはん	○	はすの和風ハンバーグ 五色和え 板のりのみそ汁 パナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく のり、みそ、とうふ	こめ、もちげんまい あぶら、さとう、パンこ	れんこん、にんじん きゅうり、ごまつな	836	34.2	23.6	2.6	いも類
	31	金	ごはん	○	お揚げさんのピザ 鶏肉と根菜のみそ煮込み 磯香和え	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、チーズ	こめ、じゃがいも、ごま さとう、こんにやく	ごぼう、ながねぎ にんじん、ごまつな	859	34.4	27.5	2.7	きのこ類

★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、ご了承下さい。

1月24日(金)～30日(木)までは学校給食週間です。市川の「生のりの佃煮と」板のりのみそ汁、市川の製をつかった「ソース」
千葉の伝統郷土食「性もち」を使ったデザート、福島の郷土料理「ソースかつどん」と「ざくざく」を給食で味わいます。

栄養量の基準値				1月の おすすめ 市川の のり
830	34.0	25.0	2.5	
1月の平均値				
825	32.4	24.8	2.9	