



12月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

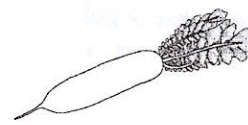
令和2年度(2020年度)

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	ねつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	kcal	g	g	g	
	1	火	むぎ 麦ごはん	○	ちゅうか 中華どんの具 もやしとわかめの中華和え さつまチップ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご	こめ、むぎ、ごま さつまいも、あぶら	はくさい、たけのこ にんじん、もやし	838	29.4	25.9	2.6	豆類
地場 産物	2	水	ごはん	○	さばのみそ煮 小松菜とえきの磯酢和え 大根と生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、さば、みそ なまあげ、ぶたにく	こめ、さとう、あぶら でんぶん	だいこん、こまつな にんじん、ごぼう、しめじ	844	37.5	28.9	2.2	くだもの
	3	木	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 みかんゼリー	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	770	29.4	22.9	3.6	乳製品
	4	金	ごはん	○	ハッシュド・ポーク 豆サラダ ラ・フランス	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、なまくりーむ	こめ、こむぎこ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	975	30.2	35.9	2.5	いも類
郷土 料理	7	月	しらすと梅青菜のごはん	○	なまあげ 生揚げの生姜醤油焼き からし和え ひつつみ	ぎゅうにゅう、なまあげ とりにく、しらすぼし	こめ、こむぎこ、さとう ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん ごぼう、ながねぎ	806	33.3	20.5	3.0	たまご
	8	火	めんたい トースト	○	ひよこ豆入りポトフ たこサラダ タマゴプリン	ぎゅうにゅう、ウインナー めんたいこ、たこ	パン、バター、じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、にんじん かぶ、きゅうり、コーン	752	29.8	30.7	3.7	海藻類
	9	水	むぎ 麦ごはん	○	さんしよく 三色そぼろどんの具 キャベツと玉葱のみそ汁 アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、みそ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら ごま、さとう	キャベツ、たまねぎ こまつな、しょうが	816	34.1	24.5	2.5	いも類
	10	木	さといも 里芋ごはん	○	あかうお 赤魚のから揚げ 菜の花のおかか和え みそちゃんこ汁	ぎゅうにゅう、あかうお かつおぶし、とりにく	こめ、さといも、あぶら こんにやく、でんぶん	なのほな、コーン ごぼう、だいこん	776	38.7	23.6	3.1	くだもの
	11	金	ごはん	○	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが かにかまど卵の中華あんかけ 中華きゅうり みかん	ぎゅうにゅう、たまご かにかまぼこ(かになし)	こめ、じゃがいも、ごま さとう、しらすたき	たけのこ、にんじん きゅうり、たまねぎ	810	31.4	18.7	3.0	豆類
	14	月	ごはん	のむ ヨーグルト	チキンアドボ かまぼことわかめのサラダ 白菜のスープ煮 夢オレンジ	ヨーグルト、とりにく かまぼこ、とうふ	こめ、あぶら、さとう でんぶん	はくさい、きゅうり にんじん、コーン	866	45.3	20.1	2.8	小魚
地場 産物	15	火	ごはん	○	さけい 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	824	36.2	23.4	2.0	くだもの
	16	水	ごはん	○	ひじきい ひじき入り和風ハンバーグ さつまいもと枝豆のサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、おから、たまご	こめ、パンこ、でんぶん さつまいも、あぶら	にんじん、たまねぎ コーン、きゅうり	814	33.2	24.6	2.7	乳製品
	17	木	おかかごはん	○	いわしのねぎ いわしの葱みそ揚げ もやしと小松菜のピリ辛和え 揚げボールとじゃがいものそぼろ煮 チーズデザート(アップル)	ぎゅうにゅう、いわし さつまあげ、ぶたにく	こめ、はるまきのかわ じゃがいも、ごま、さとう	ながねぎ、もやし こまつな、にんじん	880	35.4	29.2	3.0	豆類
	18	金	むぎ 麦ごはん	○	ちんじゃおろーすー 青椒肉絲どんの具 米粉のお星さまスープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ベーコン	こめ、こめこ、さとう でんぶん、しらたま	ピーマン、たけのこ にんじん、こまつな	845	30.1	19.6	2.1	いも類
冬至	21	月	ごもく 五目ごはん	○	さけ 鮭の幽庵焼き 磯ごま和え 南瓜入り八宝みそ汁 フィッシュビーンズ	ぎゅうにゅう、さけ とりにく、ぶたにく、のり	こめ、あぶら、さとう ごま、こんにやく	ほうれんそう、にんじん かぼちゃ、ごぼう	791	42.7	23.2	3.4	たまご
クリスマス こんだて	22	火	ごこく 五穀わかめごはん	○	カレー風味から揚げ チーズとブロッコリーのサラダ 野菜スープ 米粉のクリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、ベーコン	こめ、でんぶん、こめこ あぶら、さとう、むぎ	ブロッコリー、きゅうり キャベツ、にんじん	865	33.1	27.8	2.6	豆類

★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。

【12月のおすすめ野菜】

毎年12月は、北方小学校近くの「山本農園」でとれた地場産物の大根と長葱を給食で取り入れています。新鮮でおいしい大根をたっぷり使った給食は2日「大根と生揚げのそぼろ煮」15日「大根と豚肉のうま煮」です。楽しみにしててくださいね！



栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5	12月の おすすめ 大根
12月の平均値				
830	34.4	25.0	2.8	