



1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	しゅしよく 主食	ぎゆうにゆう 牛乳	ふく 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	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	
七草	7	木	きなこ揚げパン	○	七草雑煮 りんご入りマセドアンサラダ ヨーグルト	ぎゆうにゆう、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	843	33.0	28.3	2.7	たまご
かがみ びらき	8	金	むぎ 麦ごはん	○	小松菜と豚肉のあんかけどんの具 もやしとわかめの中華和え 栗入り白玉ぜんざい	ぎゆうにゆう、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	こまつな、たまねぎ たけのこ、にんじん	905	33.9	22.7	2.4	くだもの
	12	火	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き ピリ辛ごま和え 肉じゃが	ぎゆうにゆう、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	こまつな、にんじん たまねぎ、もやし	843	32.9	26.3	2.6	海藻類
	13	水	ごはん	○	まめまめバーグ キャベツとコーンのサラダ ABCスープ	ぎゆうにゆう、ぶたにく とうふ、いんげんまめ	こめ、じゃがいも、さとう マカロニ、パンコ	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	831	29.6	24.0	2.1	乳製品
	14	木	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	ぎゆうにゆう、とりにく とうふ、ウインナー	パン、じゃがいも バター、さとう、マロニー	はくさい、こまつな ながねぎ、にんじん	802	29.2	27.3	2.7	小魚
	15	金	キムタクごはん	○	かつおのケチャップ和え 挽肉ともやしのスープ スイートスプリング	ぎゆうにゆう、かつお ぶたにく、あさり、わかめ	こめ、じゃがいも ごま、あぶら、でんぶん	もやし、にんじん こまつな、キムチ	767	30.5	20.7	3.6	豆類
	18	月	ごはん	○	たらのみそマヨネーズ焼き れんこんきんぴら さつまいもと青菜ののっぺい汁 チーズ	ぎゆうにゆう、たら、みそ ぶたにく、さつまいも	こめ、さつまいも、さとう マヨネーズ(たまごなし)	れんこん、にんじん こまつな、だいこん	816	32.7	24.7	3.1	くだもの
	19	火	ごはん	○	ふゆやさい 冬野菜のカレー ささみとひじきのサラダ ヨーグルトトレーズン	ぎゆうにゆう、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	915	27.5	29.9	2.8	たまご
	20	水	ごはん	○	ししゃものサクサク揚げ ナムル 五目豆腐 ポンカン	ぎゆうにゆう、ししゃも とうふ、ぶたにく、ハム	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし	821	32.2	25.2	2.4	海藻類
	21	木	大豆ごはん	○	ほうれん草としらすの卵焼き おかかのり和え キャベツと玉葱のみそ汁 米粉の豆乳プリンタルト	ぎゆうにゆう、たまご だいず、あぶらあげ	こめ、さとう、ごま こめこ	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、コーン	774	31.4	25.0	2.3	いも類
	22	金	中華めん	○	みそラーメンの汁 小松菜とひじきの千葉っ子餃子 ツナと切干大根の中華漬け 一口ももゼリー	ぎゆうにゆう、ぶたにく ひじき、ツナ、みそ	ちゅうかめん、バター ぎょうざのかわ、さとう	こまつな、キャベツ もやし、きりぼしだいこん	781	31.0	23.6	3.5	豆類
給食 週間	25	月	五色ごはん	○	しゃげいこん 鮭大根 わかめの酢の物 りんご	ぎゆうにゆう、さけ、いか とりにく、あぶらあげ	こめ、さといも、さとう あぶら、ごまあぶら	だいこん、にんじん きゅうり、もやし	804	34.7	25.1	2.3	小魚
郷土 料理	26	火	ごはん (ひじきふりかけ)	○	いわし 鯛のさんが焼き 小松菜とコーンの和え物 千葉の野菜汁	ぎゆうにゆう、いわし ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、パンコ、さとう ごま、でんぶん	こまつな、もやし れんこん、にんじん	801	36.8	23.4	2.5	たまご
郷土 料理	27	水	かてめし	○	ゼリーフライ きゅうりの変わり漬け みそつみっこ	ぎゆうにゆう、おから とりにく、こうやどうふ	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、こむぎこ	きゅうり、にんじん はくさい、ごぼう	852	29.9	23.9	3.1	乳製品
郷土 料理	28	木	むぎ 麦ごはん	○	タコライス(ソース・チーズ入りサラダ) もずくとうずら卵のスープ いもけんぴパリッシュ	ぎゆうにゆう、ぶたにく うずらたまご、チーズ	こめ、あぶら、でんぶん ごま、さつまいも	キャベツ、トマト たまねぎ、えのきたけ	799	31.0	23.6	4.1	くだもの
市川の のり	29	金	ごはん (市川ののり佃煮)	○	チキンの市川なしソース おかか和え 生揚げのみそ炒め	ぎゆうにゆう、なまあげ とりにく、なまのり	こめ、さとう、ごま でんぶん、ごまあぶら	こまつな、もやし にんじん、たけのこ	849	36.1	28.2	3.1	きのこ

★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				1月の
830	34.0	25.0	2.5	おすすめ
1月の平均値				市川の
825	32.0	25.1	2.8	のり

1月24日(日)～30日(土)までは全国学校給食週間です。大正時代の給食、市川の「生のり」の佃煮、市川の梨をつかった「ソース」
千葉県 千葉県郷土料理「さんが焼き」、埼玉県 埼玉県郷土料理「かてめし」「ゼリーフライ」「みそつみっこ」、沖縄県 沖縄県郷土料理「タコライス」を給食で味わいます。