



12月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和3年度(2021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 kcal	たんぱく質 g	しじつ g	えんぶん g	かていで おぎなう
	1	水	むぎ 麦ごはん	○	ちんじやおろすー 青椒肉絲どんの具 米粉のお星さまスープ 夢おれんじ チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ベーコン、チーズ	こめ、むぎ、あぶら こんめこ、でんぶん、さとう	たけのこ、にんじん ピーマン、はくさい	790	34.6	20.3	2.8	豆類
	2	木	さといも 里芋ごはん	○	あかうお 赤魚のから揚げ おかかコーンとえ みそちゃんこ汁	ぎゅうにゅう、あかうお とりにく、しらすぼし	こめ、さといも、あぶら ごま、こんめこ、でんぶん	こまつな、にんじん ごぼう、だいこん	768	37.9	22.9	3.1	くだもの
	3	金	あんかけ焼きそば	○	もやしとわかめの中華和え チョコチップバナナケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご	むしちゅうかめん、ごま ホットケーキ、さとう	はくさい、もやし こまつな、にんじん	838	32.3	26.1	3.1	小魚
	6	月	むぎ 麦ごはん	○	さんしょく 三色そばろどんの具 キャベツと生揚げのみそ汁 いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、だいず、みそ	こめ、むぎ、さとう ごま、さつまいも	キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん	818	37.1	27.3	2.6	くだもの
	7	火	おかかごはん	○	いわしのねぎ みそ揚げ ピリ辛肉じゃが	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、みそ、のり	こめ、むぎ、じゃがいも はるまきのかわ、ごま	たまねぎ、ながねぎ にんじん、さやいんげん	822	34.3	26.1	2.3	豆類
	8	水	カレーミートサンド	○	きせつ やさい 季節の野菜の洋風煮込み たこサラダ ヨーグルト(ぶどう)	ぎゅうにゅう、ぶたにく たこ、ヨーグルト	パン、じゃがいも あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん かぶ、きゅうり、コーン	771	34.7	24.0	3.4	海藻類
	9	木	ごはん	○	さばのしょうがや いそ 磯ごま和え 大根と生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、さば、のり ぶたにく、なまあげ	こめ、ごま、さとう でんぶん	こまつな、もやし だいこん、にんじん	817	37.5	28.7	2.0	いも類
	10	金	こまつな 小松菜としらすの 混ぜごはん	○	れんこんのはさみ揚げ 豚汁 一口りんごゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく しらすぼし、とうふ、みそ	こめ、さといも、あぶら てんぷらこ、ごま	れんこん、たまねぎ だいこん、こまつな	862	33.4	27.5	2.3	たまご
	13	月	ごはん	○	なまあげ 生揚げの肉詰め煮 もやしの南蛮しらす和え キャベツと玉葱のみそ汁 米粉の豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、しらすぼし	こめ、でんぶん、ごま こんめこ、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん	822	32.2	28.4	2.1	くだもの
郷土料理	14	火	ひじきごはん	○	ハタハタのから揚げ だまこ汁 チーズデザート(アップル)	ぎゅうにゅう、ハタハタ とりにく、ひじき、チーズ	こめ、こんめこ、でんぶん だまこもち、さとう	にんじん、たけのこ はくさい、ごぼう、せり	830	32.0	25.4	3.2	たまご
	15	水	ごはん	○	さんまの甘露煮 磯香和え なめこ汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう、さんま あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、さとう	だいこん、なめこ もやし、にんじん	795	30.4	23.9	2.3	いも類
	16	木	むぎ 麦ごはん	○	なまあげ 生揚げの和風カレーどんの具 友禅和え 焼きいも	ぎゅうにゅう、なまあげ たまご、ぶたにく	こめ、むぎ、さつまいも あぶら、でんぶん	たまねぎ、キャベツ こまつな、だいこん	831	28.3	20.7	2.2	海藻類
	17	金	ごはん	○	かにかまと卵の中華あんかけ 中華きゅうり 韓国風肉じゃが	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、しらたき	たけのこ、にんじん きゅうり、たまねぎ	777	31.7	19.0	2.9	豆類
	20	月	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、ハム、ひじき	スパゲティ、しらたま さとう、バター、こむぎこ	ほうれんそう、きゅうり にんじん、コーン、しめじ	906	32.7	29.6	2.5	小魚
冬至 こんだて	21	火	こもく 五目ごはん	○	ぶりのゆめ焼 南瓜入り八宝みそ汁 一口いちご牛乳プリン	ぎゅうにゅう、ぶり ぶたにく、とりにく、みそ	こめ、あぶら、さとう こんにやく	かぼちゃ、えのきたけ きりぼしだいこん	810	38.4	26.9	2.7	たまご
クリスマス こんだて	22	水	かみかみわかめごはん	○	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、こんめこ 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	954	31.1	36.5	2.7	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】

12月は、北方小学校近くの「山本農園」でとれた地場産物の長葱を給食で取り入れています。
新鮮でおいしい長葱は7日「いわしの葱みそ揚げ」に入っています。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	おすすめ 長葱
12月の平均値				
826	33.7	25.8	2.6	