



1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	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	ねつやかのもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
七草	7	金	ごはん (あじつけのり)	○	ぎん 銀だらの西京焼き おかかコーン 七草雑煮 こむぎ たまご 小麦と卵のクレープ(あまおう)	ぎゆうにゆう、ぎんだら たまご、とりにく、みそ	こめ、もち、こむぎこ さとう	だいこん、かぶ、コーン にんじん、ごぼう	872	33.4	24.0	2.2	いも類
かがみ びらき	11	火	ごはん	○	こまつな 小松菜と豚肉のあんかけどんの具 かまぼことわかめのサラダ 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、あぶら、さとう しらたま、くり、でんぷん	こまつな、たまねぎ たけのこ、きゅうり	910	33.6	22.8	2.4	小魚
	12	水	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 青りんごゼリー	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、さとう あぶら、こめこ、でんぷん	もやし、にんじん こまつな、しょうが	826	30.6	22.0	3.6	豆類
	13	木	ごはん	○	さけい 鮭入りれんこん団子揚げ チーズ入り納豆和え 大根と豚肉のうま煮	ぎゆうにゆう、ぶたにく チーズ、うずらたまご	こめ、さとう、でんぷん こむぎこ、はちみつ	だいこん、にんじん ほうれんそう、もやし	814	36.5	21.6	2.0	くだもの
	14	金	ツナピラフ	○	スペイン風オムレツ キャベツのポターージュ	ぎゆうにゆう、たまご ツナ、チーズ、ベーコン	こめ、じゃがいも、こめこ バター、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん キャベツ、グリーンピース	815	31.5	31.8	3.1	海藻類
おむすび の日	17	月	焼きおにぎり	○	なまあげ 生揚げの肉みそ煮 塩もみ野菜 ヨーグルト(ストロベリー)	ぎゆうにゆう、なまあげ ぶたにく、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	キャベツ、たまねぎ にんじん、たけのこ	854	33.4	21.3	2.8	小魚
郷土 料理	18	火	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、ぶたにく とりにく、おから、みそ	こめ、こむぎこ、あぶら じゃがいも、ごまあぶら	きゅうり、にんじん はくさい、ながねぎ	838	29.5	23.8	2.9	くだもの
	19	水	コッペパン	○	とうふだんご 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	787	30.4	25.2	2.8	たまご
	20	木	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 さつまいもと青菜ののっぺい汁	ぎゆうにゆう、さつまいも メルルーサ、ぶたにく	こめ、ごま、さつまいも マヨネーズ(たまごなし)	だいこん、ながねぎ れんこん、にんじん	785	31.0	22.0	2.8	乳製品
	21	金	ごはん	○	ししやもの磯辺揚げ ナムル 四川豆腐 一口アセロラゼリー	ぎゆうにゆう、ししやも とうふ、ぶたにく、ハム	こめ、あぶら、でんぷん ごま、さとう、ごまあぶら	たけのこ、はくさい こまつな、もやし	843	33.0	27.9	2.4	いも類
給食 週間	24	月	ごはん	○	さけい 鮭の塩焼き 磯香和え さつまいも汁 みかん	ぎゆうにゆう、さけい、のり ぶたにく、みそ	こめ、さつまいも こんにやく	だいこん、にんじん こまつな、もやし、ごぼう	768	34.7	17.3	2.3	豆類
外国の 料理	25	火	市川の海でとれた板のりで作る キンパ風混ぜごはん	○	ヤンニョムフィッシュ トッポギスープ	ぎゆうにゆう、たまご たら、ぶたにく、とりにく	こめ、でんぷん、こめこ トッポギ、ごまあぶら	ほうれんそう、はくさい にんじん、たまねぎ	884	36.5	27.6	3.0	小魚
外国の 料理	26	水	ごはん	○	4種の豆のチリコンカーネ ウインナーと野菜のスープ ベイクドチーズタルト	ぎゆうにゆう、ぶたにく たまご、クリームチーズ	こめ、じゃがいも こむぎこ、タルト、さとう	たまねぎ、にんじん かぶ、キャベツ	968	31.0	30.3	2.5	海藻類
郷土 料理	27	木	五穀わかめごはん	○	かつおの竜田揚げ 小松菜とえのきの磯酢和え おくずかけ ずんだもち	ぎゆうにゆう、かつお とりにく、わかめ、のり	こめ、しらたま、さとう さといも、そうめん	こまつな、ごぼう もやし、にんじん	814	37.0	18.4	2.7	くだもの
市川の のり	28	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 でんぷん、ごまあぶら	こまつな、もやし にんじん、たけのこ	888	36.8	31.6	2.8	いも類
	31	月	ごはん	○	ふゆやさい 冬野菜のカレー 豆サラダ りんご	ぎゆうにゆう、ぶたにく とりにく、だいず	こめ、さといも、あぶら さとう、カレールーウ	たまねぎ、にんじん コーン、だいこん	887	29.1	27.2	2.4	小魚

★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

830	34.0	25.0	2.5	1月の おすすめ
1月の平均値				市川の のり
847	33.0	24.7	2.7	

1月24日(月)～30日(日)までは全国学校給食週間です。明治時代の給食、市川の「生のり」の佃煮、市川の梨をつかった「ソース」
外国の料理「キンパ」「ヤンニョム」「トッポギ」「チリコンカーネ」「ベイクドチーズタルト」、宮城県の郷土料理「おくずかけ」「ずんだもち」を給食で味わいます。