



# 12月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和4年度(2022年度)

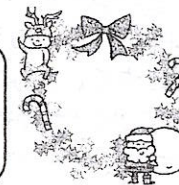
ひとこと	日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゆうにゆう 牛乳	ふく 副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん	かていで おぎなう
						ちやにく、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちようしきをとのえる	kcal	g	g	g	
外国の料理	1	木	きのことシーフードの パエリア風	○	スペイン風オムレツ 花野菜サラダ 豚肉と野菜のスープ	ぎゆうにゆう、たまご チーズ、たこ、いか	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、バター	カリフラワー、にんじん キャベツ、こまつな	760	34.3	27.1	3.4	豆類
	2	金	おさつトースト	○	千葉の恵みのポークシチュー くきわかめツナサラダ みはや	ぎゆうにゆう、ぶたにく だいず、ツナ、くきわかめ	パン、さつまいも、さとう バター、あぶら、こむぎこ	かぶ、きゅうり、キャベツ にんじん、コーン	770	28.2	31.4	2.6	たまご
	5	月	むぎ 麦ごはん	○	三色そばろどんの具 キャベツスープ カップでヤクルト	ぎゆうにゆう、ぶたにく たまご、だいず、みそ	こめ、むぎ、さとう ごま、じゃがいも	キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん	853	30.0	28.0	2.5	海藻類
	6	火	さといも 里芋ごはん	○	あかうおのから揚げ おかかコーンと和え あじつみれのちゃんこ汁	ぎゆうにゆう、あかうお あじ、しらすぼし、みそ	こめ、さといも、あぶら ごま、こめこ、でんぶん	こまつな、にんじん ごぼう、だいこん	772	38.6	22.9	2.9	くだもの
	7	水	ごはん	○	ツナ餃子 もやしの南蛮しらす和え 四川豆腐 一口りんごゼリー	ぎゆうにゆう、ツナ、とうふ ぶたにく、しらすぼし	こめ、あぶら、ごま マヨネーズ(たまごなし)	はくさい、たけのこ もやし、こまつな	894	33.5	28.6	2.1	たまご
	8	木	むぎ 麦ごはん	○	なまあげのわふう和風カレーどんの具 磯香和え 焼きいも	ぎゆうにゆう、なまあげ ぶたにく、のり	こめ、むぎ、さつまいも カレールー、でんぶん	たまねぎ、キャベツ こまつな、にんじん	817	27.9	19.9	2.1	小魚
郷土料理	9	金	もち麦と塩昆布のごはん	○	ハタハタのから揚げ 友禅和え だまこ汁 フィッシュビーンズ	ぎゆうにゆう、ハタハタ たまご、とりにく、かまぼこ	こめ、こめこ、でんぶん だまこもち、さとう	こまつな、だいこん はくさい、ごぼう、せり	773	31.2	18.1	2.7	豆類
	12	月	ごはん	○	チキンアドボ ごぼうサラダ 白菜のスープ煮 小麦と卵のクレープ(あまおう)	ぎゆうにゆう、とりにく とうふ、ベーコン	こめ、ごま、さとう マヨネーズ(たまごなし)	ごぼう、にんじん、もやし きゅうり、はくさい	907	45.9	30.4	2.5	くだもの
	13	火	ごしき 五色ごはん	○	ししゃものサクサク揚げ 切干大根のナムル 関東煮	ぎゆうにゆう、ししゃも うずらたまご、ちくわ	こめ、でんぶん、あぶら こむぎこ、ごま	だいこん、こまつな きりぼしだいこん	776	31.7	22.8	2.8	乳製品
	14	水	ごはん	○	いわしの葱みそ揚げ 梅いそ和え 揚げボールとじゃがいものそばろ煮 レアチーズ風デザート	ぎゆうにゆう、いわし ぶたにく、みそ、のり	こめ、じゃがいも、さとう はるまきのかわ、ごま	たまねぎ、ながねぎ にんじん、こまつな	926	33.8	30.4	2.4	豆類
お話給食	15	木	スパゲティ ポロネーゼ	○	こまつな 小松菜とこんにやくのサラダ がまくんのクッキー	ぎゆうにゆう、ぶたにく とうにゆう、こなチーズ	スパゲティ、こむぎこ ごま、バター、さとう	たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり	889	33.9	31.1	2.9	たまご
	16	金	チャーハン	○	かんこくふうなまあげ 韓国風生揚げ焼き 大根とうずら卵のスープ 夢おれんじ	ぎゆうにゆう、なまあげ うずらたまご、とりにく	こめ、さとう、ごまあぶら でんぶん、あぶら	だいこん、にんじん ながねぎ、ピーマン	856	35.7	29.0	3.0	いも類
	19	月	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 フルーツ白玉	ぎゆうにゆう、ぶたにく とりにく、ベーコン	こめ、むぎ、あぶら こめこ、でんぶん、さとう	たけのこ、にんじん ピーマン、はくさい	847	32.6	17.7	2.3	小魚
冬至 こんだて	20	火	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 ヨーグルトレーズン	ぎゆうにゆう、さけ 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	785	37.1	23.5	3.0	たまご
クリスマス こんだて	21	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 ジュリアンスープ 米粉のクリスマスケーキ	ぎゆうにゆう、とりにく チーズ、ベーコン、ささみ	こめ、でんぶん、こめこ あぶら、さとう	ブロッコリー、きゅうり キャベツ、にんじん	915	31.3	33.8	2.8	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「四川豆腐」14日「いわしの葱みそ揚げ」などたくさんの方のメニューに入っています。楽しみにしててくださいね！



栄養量の基準値				12月の おすすめ 長葱
830	34.0	25.0	2.5未満	
12月の平均値				
836	33.7	26.3	2.7	