



# 1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	しゅじやく 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	
かがみ びらき	10	火	むぎ 麦ごはん	○	こまつな、ぶたにく 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、かまぼこ	こめ、むぎ、さとう、くり しらたま、でんぷん	こまつな、たまねぎ たけのこ、きゅうり	892	32.7	23.2	2.3	小魚
	11	水	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、だいず	こめ、さといも、あぶら さとう、カレールウ	たまねぎ、にんじん コーン、だいこん	859	29.2	25.1	2.1	海藻類
	12	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、ながいも 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	36.3	21.7	2.0	くだもの
	13	金	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	859	35.7	27.0	2.9	豆類
	16	月		○	キャベツのポターージュ お米でメープルマフィン セルフオムライス (チキンライス・エッグシート・ケチャップ)	ぎゆうにゆう、とりにく たまご、ベーコン	こめ、バター、こめこ オリーブオイル	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう	797	28.2	29.2	3.4	いも類
おむすび の日	17	火	や 焼きおにぎり	○	なまあ 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	857	34.1	21.3	2.7	たまご
	18	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 タマゴプリン	ぎゆうにゆう、ぶたにく たこ、たまご、なまあげ	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	788	34.4	27.2	3.4	くだもの
	19	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 お茶めな大豆	ぎゆうにゆう、さつまあげ 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	807	32.4	22.8	2.9	乳製品
	20	金	ごはん	○	ししゃも ししゃもの磯辺揚げ ナムル 五目豆腐 一口ぶどうゼリー	ぎゆうにゆう、ししゃも 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	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし	808	31.8	23.8	2.4	たまご
	23	月	むぎ 麦ごはん	○	ねぎ ねぎ塩豚どんの具 パリパリひじきサラダ チーズ	ぎゆうにゆう、ぶたにく ひじき、チーズ	こめ、じゃがいも、ごま むぎ、あぶら、さとう	ながねぎ、たまねぎ キャベツ、にんじん	802	30.8	24.2	2.3	豆類
給食 週間	24	火	ごはん	○	さけ 鮭の塩焼き ピリ辛ごま和え さつまいも汁 お米のムース(いちご)	ぎゆうにゆう、さけ、みそ ぶたにく、とうにゆう	こめ、さつまいも、ごま こんにやく	だいこん、にんじん こまつな、もやし、ごぼう	802	36.1	21.0	1.9	小魚
市川の のり	25	水	かみかみもち玄米ごはん	○	市川の海でとれた板のりで作る はずの和風ハンバーグ 五色和え 板のりのみそ汁	ぎゆうにゆう、ぶたにく とうふ、ハム、いたのり	こめ、もちげんまい ごま、ごまあぶら、パンこ	れんこん、たまねぎ だいこん、きゅうり	764	34.2	22.0	2.3	いも類
外国の 料理	26	木	こくとう 黒糖コッペパン	○	おからとほうれん草のキッシュ フレンチきゅうり ひよこ豆入りポトフ 米粉のクレープ(チョコクリーム)	ぎゆうにゆう、たまご チーズ、なまクリーム	パン、じゃがいも バター、さとう、あぶら	きゅうり、たまねぎ ほうれんそう、かぶ	884	35.7	37.4	3.4	海藻類
市川の のり	27	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	889	37.1	32.0	2.8	乳製品
郷土 料理	30	月	かてめし	○	ゼリーフライ みそつみっこ みかん	ぎゆうにゆう、とりにく ぶたにく、こうやどうふ	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、こめこ、こむぎこ	ごぼう、にんじん はくさい、こまつな	872	30.1	24.4	2.6	たまご
	31	火	ごはん	○	ぎん 銀さわらの変わり照り焼き しらす和え じゃがいものそぼろ煮	ぎゆうにゆう、ぎんさわら しらすばし、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし	852	36.1	23.3	2.1	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。

1月24日(火)~30日(月)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」の佃煮と「板のり」のみそ汁、市川の梨をつかった「ソース」  
外国の料理「キッシュ」「ポトフ」、埼玉県郷土料理「かてめし」「ゼリーフライ」「みそつみっこ」を給食で味わいます。

### 栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5未満	1月の おすすめ 市川の のり
1月の平均値				
834	33.4	25.4	2.6	