



令和6年 12月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

| 日 | 曜日 | ごはん | | 主な食品 | | | | | | 旬の食材(12月) キャベツ・かぶ 夢おれんじ | |
|----|----|-------------------------|--------------------------|------------|----|------------|----------------------|-------------|-------------------|-------------------------------|--|
| | | しゆよく おかず(主菜) デザート | おかず(副菜) 牛乳 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 2 | 月 | ごはん | | | | | | 米 | | エネルギー 725 kcal | |
| | | はすの和風ハンバーグ | 豚肉 おから 豆腐 | | | こねぎ | 生薬 玉ねぎ れんこん しめじ 大根 | パン粉 砂糖 | | たんぱく質 32.9 g | |
| | | ピリ辛ごま和え | ささみ | | | 小松菜 人参 | もやし | 砂糖 | ごま | 脂質 21.9 g | |
| | | かぶのみそ汁 | 油揚げ 味噌 | | | かぶの葉 人参 | かぶ | | | 食塩相当量 2.2 g | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | 家庭で補う くだもの | |
| 3 | 火 | おかかごはん | 味付けおかか | しらすのり | | | | 米 麦 | | エネルギー 727 kcal | |
| | | いかの梅衣揚げ | いか | | | 梅 | | 小麦粉 天ぷら粉 | なたね油 | たんぱく質 36.0 g | |
| | | もやしとコーンの和え物 | | | | 小松菜 | もやし コーン | | ごま | 脂質 19.0 g | |
| | | せんべい汁 | 鶏肉 油揚げ | | | 人参 小松菜 | ごぼう 大根 長ねぎ | 南部せんべい さといも | ごま油 | 食塩相当量 2.9 g | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | 家庭で補う たまご | |
| 4 | 水 | 麦ごはん | | | | | | 米 麦 | | エネルギー 810 kcal | |
| | | 三色そばろどんの具 | 豚肉 大豆 卵 かつお節 | | | 小松菜 | 生姜 | 砂糖 | ごま | たんぱく質 33.5 g | |
| | | キャベツスープ | ベーコン ささみ | | | 人参 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ コーン | じゃが芋 | | 脂質 27.0 g | |
| | | カップでヤクルト | | | | | | | | 食塩相当量 2.5 g | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | 家庭で補う 小魚 | |
| 5 | 木 | ごはん | | | | | | 米 | | エネルギー 816 kcal | |
| | | ツナ餃子 | ツナ | | | 玉ねぎ | | ぎょうざの皮 小麦粉 | マヨネーズ(たまごなし) なたね油 | たんぱく質 31.8 g | |
| | | もやしの南蛮しらす和え | | しらす | | 人参 小松菜 | もやし コーン | 砂糖 | ごま油 ごま | 脂質 26.2 g | |
| | | 五目豆腐 | 豚肉 豆腐 | | | 人参 | 生薬 玉ねぎ しいたけ 菊 グリンピース | 砂糖 澱粉 | なたね油 ごま油 | 食塩相当量 2.5 g | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | 家庭で補う 海藻類 | |
| 6 | 金 | ごはん | | | | | | 米 | | エネルギー 790 kcal | |
| | | 有機野菜のポークカレー | 豚肉 白大豆 | 粉チーズ ヨーグルト | | 人参 | 玉ねぎ にんにく 生薬 りんご | 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | バター | たんぱく質 29.7 g | |
| | | 豆とちくわのサラダ | ちくわ 大豆 | | | 人参 | キャベツ コーン 玉ねぎ | 砂糖 | なたね油 | 脂質 22.0 g | |
| | | 夢おれんじ | | | | | オレンジ | | | 食塩相当量 2.6 g | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | 家庭で補う きのこと | |
| 9 | 月 | ごはん | | | | | | 米 | | エネルギー 830 kcal | |
| | | 生揚げの肉詰め煮 | 生揚げ 豚肉 | | | | 長ねぎ 生姜 | 澱粉 砂糖 | | たんぱく質 33.1 g | |
| | | 磯ごま和え | | のり | | 小松菜 | もやし | | ごま | 脂質 29.3 g | |
| | | キャベツと玉葱のみそ汁 | 油揚げ 味噌 | | | 人参 | キャベツ 玉ねぎ | | | 食塩相当量 2.4 g | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | 家庭で補う いも類 | |
| 10 | 火 | 五色ごはん | | | | | | 米 | | エネルギー 736 kcal | |
| | | ししゃものサクサク揚げ | | ししゃも | | 野沢菜 人参 | しそ かぶ 大根 | 小麦粉 澱粉 | なたね油 | たんぱく質 31.3 g | |
| | | 切干大根のナムル | ハム | | | 小松菜 | えのき茸 切干大根 | 砂糖 | ごま油 ごま | 脂質 23.8 g | |
| | | 関東煮(かんとだき) | うすら揚げポール ちくわ がんもどき さつま揚げ | | | 人参 | 大根 | こんにゃく | | 食塩相当量 2.7 g | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | 家庭で補う くだもの | |

◎ 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。

おすすめ給食メニュー【ツナ餃子(10個分)】

- ぎょうざの皮 10枚
 - ツナ缶 110g
 - 玉葱 110g
 - マヨネーズ 37g
 - 塩・こしょう 少々
 - 小麦粉(のり用) 少々
 - 揚げ油 適量
- ① 玉葱は短めのスライスにして、ゆでて水気をしぼる
ツナは汁をしっかりと取り、ゆでた玉葱とマヨネーズ・塩・こしょうで味をととのえる
- ② 具をぎょうざの皮にのせ、つつんで揚げる

| 栄養価の12月平均値 | |
|------------|----------|
| エネルギー | 768 kcal |
| たんぱく質 | 32.7 g |
| 脂質 | 25.0 g |
| 食塩相当量 | 2.6 g |