



1月の献立表



令和6年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
9 木	ご飯 田作り 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮		煮干し、鶏肉、豆乳、白みそ、豆腐、鶏肉、かまぼこ(卵無)、牛乳	米、砂糖、白ごま、けし、白玉粉	玉葱、しょうが、大根、にんじん、ねぎ、こまつな	739kcal 33.7g	1月の給食目標 学校給食について知ろう
10 金	フレンチトースト ジャーマンポテト キャロットポタージュ		牛乳、たまご、ベーコン、白いんげん豆、牛乳	パン、砂糖、バター、じゃがいも、油	にんにく、玉葱、赤パプリカ、パセリ、にんじん、クリームコーン	757kcal 28.2g	3学期はリクエストが多かった給食が登場します。お楽しみに！
14 火	ご飯 小松菜ふりかけ すき焼き風煮 野菜のごまみそ和え みかん		ちりめんじゃこ、豚肉、焼き豆腐、白みそ、牛乳	米、油、白ごま、しらたき、砂糖、練りごま、ごま油	こまつな、ごぼう、はくさい、ねぎ、えのきたけ、干し椎茸、にんじん、もやし、キャベツ、しょうが、みかん	763kcal 34.2g	すき焼きは、諸説ありますが、江戸時代、農具の鋤(すき)の上で豆腐などを焼いて食べたことが名前の由来になっています。
15 水	卵とじうどん わかさぎとさつまいもの米粉天ぷら 白玉しるこ		こんぶ、鶏肉、かまぼこ(卵無)、たまご、わかさぎ、豆乳、小豆、豆腐、牛乳	うどん、でん粉、さつまいも、米粉、油、砂糖、白玉粉	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな	751kcal 35.7g	小正月とは、昔の暦で正月にあたる日です。この日は、魔除けの力があるといわれている「小豆」を食べたりします。
16 木	バエリア レバーポテトのマリアナソース かぶと白菜のスープ		鶏肉、あさり、いか、豚レバー、ベーコン、白いんげん豆、牛乳	米、オリーブ油、油、じゃがいも、でん粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶、エリンギ、コーン、ピーマン、しょうが、はくさい、かぶ、かぶ	734kcal 31.3g	かぶと白菜は、冬が旬の野菜です。冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いといわれています。
17 金	ご飯 揚げ豆腐 じゃが芋のかわりきんぴら 粕汁 りんご		鶏肉、豆腐、たまご、くきわかめ、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、でん粉、じゃがいも、つきこんにやく、白ごま、さといも	にんじん、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、しょうが、大根、こまつな、りんご	752kcal 31.9g	粕汁に入っている酒粕には、ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質などが豊富に含まれ、
20 月	マーボー丼 ひじき入りナムル フルーツ入り豆乳寒天		豚肉、赤みそ、豆腐、ひじき、粉寒天、豆乳、牛乳	米、サラダ油、でん粉、ごま油、白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、ねぎ、たけのこ、グリーンピース、もやし、切干大根、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	789kcal 29.3g	20日~24日はペロン賞 クラスで完食を目指します。1人1人が「あと一口」を目標にしましょう！
21 火	冬野菜カレーライス ココロサラダ かぼちゃドーナツ		豚肉、青大豆、豆乳、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、米粉、ごま油、白ごま、上新粉、砂糖、マーガリン、油	玉葱、にんにく、しょうが、れんこん、にんじん、大根、こまつな、きゅうり、コーン、かぼちゃ	836kcal 26.2g	冬が旬の野菜は何があるでしょう？今日の献立から探してみてください。
22 水	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き もやしのおぼろ炒め さつま汁		ぶり、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、でん粉、こんにやく、さつまいも	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース、大根、こまつな	727kcal 33.3g	塩こうじは、米こうじと塩、水でつくる発酵調味料です。食材に漬けると酵素の働きで食材が柔らかくなり、料理をおいしくしてくれます。
23 木	トマトと魚介のスパゲッティ カリフラワーのサラダ フルーツボンチ		まぐろ缶詰、イカ、あさり、大豆、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、サラダ油、砂糖	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム、ピーマン、トマトジュース、キャベツ、カリフラワー、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご	711kcal 30.3g	カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、食べる部分は花のつぼみです。
24 金	大根飯 くじらの竜田揚げ 竹輪と青菜のごま和え みそけんちん汁 りんご		くじら肉、焼き竹輪(卵無)、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、ごま油、白ごま、油、でん粉、白ごま、砂糖、こんにやく、さといも	大根、だいこん葉、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ	752kcal 35.1g	24日~30日全国学校給食週間 学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高める1週間です。詳しくは、裏面の給食によりをご覧ください。
27 月	開化丼 ハリハリサラダ 大学芋		豚肉、たまご、ちりめんじゃこ、ハム、牛乳	米、砂糖、でん粉、緑豆はるさめ、ごま油、砂糖、白ごま、油、さつまいも、黒ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、切干大根、もやし、キャベツ	880kcal 32.5g	噛むと”パリパリ”と音がるような食感の良い料理や、切干大根を使った料理に”はりはり”と名付けたりします。
28 火	フィッシュバーガー 小松菜サラダ スコッチブロス		マス、まぐろ缶詰、ベーコン、鶏肉、牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、油、砂糖、じゃがいも、押麦	キャベツ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん、玉葱、レモン、セロリー、コーン、パセリ	853kcal 38.9g	スコッチブロスは、イギリス(スコットランド)の伝統的な具沢山のスープです。具材に麦が入っているのが特徴です。
29 水	ブルコギ丼 チョレギサラダ かきたま汁 パイン		豚肉、豆みそ、わかめ、のり、豆腐、たまご、牛乳	米、サラダ油、ごま油、白ごま、でん粉、砂糖	玉葱、にんじん、もやし、こまつな、にら、りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、パイン	782kcal 31.7g	パインは、英語で「松」という意味があります。見た目が松の実に似ていることが由来です。
30 木	こぎつねずし 治部煮風 豚汁 いよかん		こんぶ、油揚げ、鶏肉、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、白ごま、油、でん粉、車麩、サラダ油、こんにやく	にんじん、れんこん、さやいんげん、たけのこ、干し椎茸、こまつな、ごぼう、大根、ねぎ、しょうが、いよかん	719kcal 30.3g	治部煮は、石川県の郷土料理で、鴨肉や季節の野菜を煮て作ります。諸説ありですが、「しじみ汁」の擬音語が由来だといわれています。
31 金	ご飯 いかのチリソース 大根の中華風味和え わかめスープ		イカ、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、でん粉、ごま油、砂糖、緑豆はるさめ、白ごま、サラダ油、白ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、えのきたけ、もやし、ねぎ	693kcal 29.7g	牛乳は唯一、毎日給食にでているメニューです。たんぱく質やカルシウムなど、成長期の皆さんに必要な栄養がたっぷりです。

「ペロン賞」開催！！

1月20日(月曜日)から1月24日(金曜日)の5日間に、ペロン賞を開催します。一人一人が「あと一口」を意識して、給食の残菜を減らしましょう。クラスで協力して取り組んでいきましょう。

