

1月 の献立表

令和7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 金	ご飯 田作り 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳	煮干し、鶏肉、豆乳、白みそ、豆腐、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	746kcal 33.8g	1月の給食目標 学校給食について知ろう
13 火	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	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、サラダ油	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 水	こぎつねすし 治部煮風 豚汁 いよかん	牛乳	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、こんにゃく	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	717kcal 30.3g	治部煮は、石川県の郷土料理で、鶏肉や季節の野菜を煮て作ります。語説ありますが、「じぶじぶ煮る」の擬音語が由来だといわれています。
15 木	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	牛乳	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	753kcal 35.7g	小正月とは、昔の暦でお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 金	冬野菜カレーライス 小松菜サラダ キャラメルポテト	牛乳	豚肉、まぐろ缶詰、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、砂糖、米粉、さつまいも、油、無塩バター、アーモンド	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、キャベツ、レモン	885kcal 26.0g	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。
19 月	チンジャオロース丼 じゃがいもの中華風ごま和え わかめスープ パイン	牛乳	豚肉、ハム、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、サラダ油、ごま油、砂糖、でん粉、じゃがいも、砂糖、白ごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、たけのこ、もやし、ビーマン、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、パイン	725kcal 28.6g	19日~23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!
20 火	トマトと魚介のスパゲッティ カリフラワーのサラダ ゼリーポンチ	牛乳	まぐろ缶詰、イカ、あさり、大豆、粉寒天、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、ビーマン、トマトジュース、キャベツ、カリフラワー、アセロラジュース、りんごジュース、黄桃缶	694kcal 29.8g	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。
21 水	ご飯 鮭の南部焼き もやしのそぼろ炒め さつま汁 りんご	牛乳	さけ、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、白ごま、黒ごま、砂糖、でん粉、サラダ油、こんにゃく、さつまいも	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、グリンピース、大根、こまつな、りんご	772kcal 36.2g	南部焼きは、肉や魚にごまをまぶして焼いたものです。青森県と岩手県にまたがる地域を南部と呼び、ごまの名産地という事から由来しています。
22 木	マーボー丼 ひじき入りナムル フルーツ入り豆乳寒天	牛乳	豚肉、まあじ、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、グリンピース、もやし、切干大根、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	793kcal 31.8g	残食が少ないクラスは、配膳がとても上手です。毎日の盛り付け表を見ながら、配膳しましょう。
23 金	ご飯 小松菜ぶりかけ すき焼き風煮 野菜の梅和え みかん	牛乳	ちりめんじやこ、豚肉、焼き豆腐、牛乳	米、サラダ油、白ごま、しらたき、砂糖、砂糖	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、キャベツ、大根、きゅうり、ねり梅、みかん	759kcal 33.2g	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。
26 月	大根飯 くじらの竜田揚げ 竹輪と青菜のごま和え 粕汁 りんご	牛乳	くじら肉、焼き竹輪(卵無)、豚肉、豆腐、白みそ、牛乳	米、サラダ油、ごま油、白ごま、油、でん粉、白ごま、砂糖、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、ねぎ、こまつな	753kcal 36.6g	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、裏面の給食だよりをご覧ください。
27 火	フィッシュバーガー ⁺ コーンサラダ スコッチプロス	牛乳	マス、ベーコン、鶏肉、牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも、押麦	キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン、玉葱、レモン、セロリー、にんじん、パセリ	825kcal 37.0g	スコッチプロスは、イギリス(スコットランド)の伝統的な貝沢山のスープです。具材に麦が入っているのが
28 水	ご飯 擬製豆腐 じゃが芋のきんぴら けんちん汁 いちご	牛乳	鶏肉、豆腐、たまご、くきわかめ、こんぶ、豆腐、油揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、でん粉、じゃがいも、つきこんにゃく、白ごま、こま油、こんにゃく、さといも	にんじん、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、しょうが、ごぼう、大根、ねぎ、いちご	709kcal 29.2g	けんちん汁は、鎌倉の建長寺が発祥の汁物です。肉や魚を使わない、精進料理の一つです。
29 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 オレンジ	牛乳	鶏肉、あさり、いか、豚レバー、ベーコン、白いんげん豆、牛乳	米、サラダ油、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、ビーマン、しょうが、はくさい、かぶ、オレンジ	735kcal 31.2g	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。
30 金	ご飯 いかのチリソース 大根の中華風味あえ かきたま汁	牛乳	イカ、豆腐、たまご、わかめ、牛乳	米、油、でん粉、ごま油、砂糖、緑豆はるさめ、白ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、玉葱、えのきたけ、こまつな	692kcal 29.1g	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19日(月曜日)から1月23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。

