



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			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		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、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		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、鴨肉や季節の野菜を煮て作ります。諸説ありますが、「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たぶら 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	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		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 パイナップル		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、ピーマン、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 ゼリーボンチ		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、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、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		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、にんにく、玉葱、キャベツ、もやし、グリーンピース、大根、こまつな、りんご	772kcal 36.2g 南部焼きは、肉や魚にこ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こと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		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、グリーンピース、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 小松菜ふりかけ すき焼き風煮 野菜の梅和え みかん		ちりめんじゃこ、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		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 スコッチブロス		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、にんじん、パセリ	825kcal 37.0g スコッチブロスは、イギリス(スコットランド)の伝統的な真沢山のスープです。具材に麦が入っているのが
28水	ご飯 揚げ豆腐 じゃが芋のきんぴら けんちん汁 いちご		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、ごま油、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ソース かぶと白菜のスープ オレンジ		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、ピーマン、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		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。

