



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)	
2月	じゃこわかめご飯 チーズ入り卵焼き 生揚げのみそ煮		わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、たまご、チーズ、豚肉、かつお削り節、生揚げ、赤みそ、牛乳	米、白ごま、油、じゃがいも、砂糖	にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく、干し椎茸、玉葱、たけのこ、こまつな	773kcal 37.4g 2月の給食目標 寒さに負けない からだづくりをしよう
3火	ご飯 鰯のピリ辛ソース 海藻と青大豆の和え物 のっぺい汁 りんご		まいわし、わかめ、青大豆、豚肉、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、ごま油、さといも、こんにゃく	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、こまつな、りんご	754kcal 30.6g 節分献立 節分は、新しい年の無病息災を願って豆を食べたり、悪い気を祓(はら)うために、いわしの頭をひいらぎにさして飾ります。
4水	ご飯 おからハンバーグ ごまのりサラダ 根菜のみそ汁		豚肉、鶏肉、大豆、おから、のり、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、でん粉、白ごま、砂糖、ごま油、ごま、こんにゃく、さつまいも	玉葱、にんじん、干し椎茸、にんにく、大根、しょうが、切干大根、きゅうり、こまつな	780kcal 31.6g 寒さに負けて体調を崩さないためにも、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心掛けましょう。
5木	きな粉揚げパン 焼き肉サラダ ボルシチ		きな粉、豚肉、くきわかめ、豚モモ、牛乳	パン、油、砂糖、じゃがいも	にんにく、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、ピート、トマト缶	756kcal 29.1g 感染症予防の基本は手洗いです。外から帰った時、食事の前後など、しっかり手を洗いましょう！
6金	豆腐と野菜のあんかけ丼 ちりめん和え 黒糖くすもち		豚肉、あさり、豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆乳、きな粉、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、黒砂糖、くず、でん粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、もやし	787kcal 31.2g ちりめんじゃこは、大量の小さな魚を広げて天日に干す姿が、繻織物の「ちりめん」に見えることから、名前の由来となっています。
9月	ご飯 鮭のチーズ春巻き 野菜のごま和え なめこのみそ汁		さけ、スライスチーズ、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、春巻きの皮、油、砂糖、白ごま	しょうが、しそ葉、キャベツ、こまつな、にんじん、大根、なめこ、ねぎ	792kcal 31.5g 鮭のチーズ春巻きは、リクエスト給食で初のランクインです！下味つけた鮭に、チーズとしその葉を巻いて作る、とても手が込んだ料理です。
10火	ナン キーマ 大豆とツナのサラダ 白玉ポンチ		豚肉、ひよこ豆、大豆、まぐろ缶詰、豆腐、牛乳	ナン、油、はちみつ、マーガリン、アーモンド、ごま油、白玉粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、こまつな、もやし、もも缶、みかん缶、パイン缶	798kcal 33.2g ナンは、インドや中央アジアなどで食べられている平焼きのパンです。本場では、タンドールという焼き窯にはりつけて焼いてつくります。
12木	こぎつねごはん ぶり大根 根菜のすまし汁 みかん		豚肉、油揚げ、ぶり、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、こんにゃく、さつまいも	にんじん、さやいんげん、大根、しょうが、こまつな、みかん	760kcal 34.1g ぶりと大根はどちらも冬が旬の食材です。ぶりの旨味と大根の甘味の相性が抜群です！
13金	スパゲッティクリームソース バリバリ海藻サラダ スイートポテト		鶏肉、牛乳、海藻ミックス、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、バター、小麦粉、油、ワンタンの皮、白ごま、砂糖、ごま油、さつまいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	766kcal 27.2g バリバリ海藻サラダは、リクエスト給食の副菜部門で3位でした。松江三中では、「バリバリ」や「カリカリ」した食材が入ったサラダが人気です！
16月	ご飯 揚げぎょうざ 春雨サラダ キムチのみそスープ		豚肉、大豆、赤みそ、豆腐、油揚げ、白みそ、牛乳	米、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、緑豆はるさめ、砂糖、白ごま	キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、玉葱、もやし、えのきたけ、はくさい、キムチ、はくさい、ねぎ	811kcal 26.9g 揚げぎょうざは、リクエスト給食の主菜部門で1位でした。給食の餃子は野菜もたっぷりです！
17火	カレーピラフ ポトフ キャロットケーキ		ベーコン、イカ、鶏肉、フランクフルト、豆腐、豆乳、おから、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、マーガリン、米粉、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、グリーンピース、セロリ、ぶなしめじ、キャベツ	798kcal 29.2g 人参は給食に欠かせない野菜の一つです。「カロテン」という栄養素が豊富に含まれ、風邪予防に効果があるといわれています。
18水	もぶりご飯 お好み焼き風たまご焼き 八寸 みかん		油揚げ、焼き竹輪、ちりめんじゃこ、たら、たまご、かつお節、あおのり、煮干し、鶏肉、凍り豆腐、牛乳	米、油、つきこんにゃく、砂糖、砂糖、さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、キャベツ、しょうが、大根、たけのこ、れんこん、さやえんどう、みかん	721kcal 35.0g もぶりご飯、八寸(はっすん)は広島県の郷土料理です。「もぶる」とは広島弁で混ぜるという意味があります。八寸は具だくさんの煮物料理です。
19木	グラタンパン ボークビーンズ 大根サラダ		牛乳、チーズ、ベーコン、豚肉、大豆、わかめ、まぐろ缶詰、牛乳	パン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、ごま油、砂糖、白ごま	にんじん、玉葱、グリーンピース、トマト缶、こまつな、大根、きゅうり	738kcal 30.9g グラタンパンは、調理員さんが一つ一つ丁寧にパンの中身をくり抜いて、ホワイトソースを流し込んで作ります。
20金	ソースカツ丼 白菜お浸し 切干大根のみそ汁 いよかん		豚肉、しらす干し、粉かつお、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、油、小麦粉、でん粉、パン粉、油、白ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、こまつな、切干大根、ねぎ、いよかん	894kcal 34.0g 白菜は1年中売られている野菜ですが、冬に甘味が増し、葉が柔らかくなります。
25水	上海焼きそば レバーとポテトのナッツ炒め 豆腐と卵のスープ オレンジ		豚肉、イカ、えび、豚レバー、豆腐、たまご、牛乳	ごま油、蒸し中華めん、油、でん粉、じゃがいも、砂糖、アーモンド	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、赤パプリカ、ピーマン、オレンジ	708kcal 36.1g 焼きそばの起源は中国の「炒麵(ちゃんめん)」だといわれています。上海焼きそばは、シーフードが入っているのが特徴です。
26木	ご飯 いかのしょうが焼き ひじきの煮物 呉汁 りんご		イカ、豚肉、ひじき、さつま揚げ、豚肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ、牛乳	米、油、つきこんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、大根、ねぎ、こまつな、りんご	682kcal 35.2g 「呉汁」の呉とは、大豆をすりつぶしたものです。給食では大豆や大豆製品を多く取り入れています。
27金	五目チャーハン ししゃものピリ辛ゴマ焼き 厚揚げと野菜の中華煮		焼き豚、えび、たまご、ししゃも、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、油、白ごま、緑豆はるさめ、砂糖、でん粉、ごま油	にんじん、ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、大根、玉葱、ぶなしめじ、はくさい、こまつな	744kcal 40.2g ししゃもは漢字で柳葉魚と書きます。アイヌ語で柳の葉を表す「スハム」がなまって「ししゃも」と呼ばれるようになったそうです。
28土	チキンライス 魚介のカレーシチュー さつま芋のゴマボール		鶏肉、ベーコン、たら、イカ、豆乳、牛乳	米、油、じゃがいも、米粉、さつまいも、砂糖、黒ゴマ、白ごま	トマトジュース、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、にんにく、しょうが、こまつな	763kcal 29.5g 校内作品展では、給食室前廊下に、給食委員会の作品を展示予定です。ぜひご覧ください！

献立は、都合により変更になる場合がございます。