



令和6年度



# の献立表



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) タンパク質(g)	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	ご飯 魚のじゅうねんみそかけ 五目豆 凍り豆腐のすまし汁		メルルーサ、米みそ、鶏肉、大豆、こんぶ、凍り豆腐、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、えごま、油、こんにゃく、しらたき、さといも	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、黒きくらげ、こまつな	720kcal 33.4g	<b>12月の給食目標</b> <b>感染症を予防しよう</b> 
3火	コッパパン カレースープ マカロニサラダ ヨーグルト和え		ベーコン、イカ、たら、ハム、ヨーグルト、牛乳	パン、油、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、砂糖	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、コーン、きゅうり、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、りんご	782kcal 30.2g	マカロニは、パスタの仲間です。パスタは筒型、リボン型、貝殻型など、いろいろな形のものがありますよ。 
4水	豚肉と野菜のしょうが風味丼 ごまみそ汁 いもようかん		豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、牛乳	米、油、でん粉、こんにゃく、白ごま、練りごま、砂糖、さつまいも	しょうが、玉葱、にんじん、大豆もやし、キャベツ、ピーマン、にら、大根、こまつな	774kcal 29.9g	感染症予防の基本は手洗いです。食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。 
5木	ツナピラフ ポテトオムレツ パンプキンポタージュ		まぐろ缶詰、豚肉、たまご、豆乳、白いんげん豆、牛乳、牛乳	油、米、じゃがいも、バター	玉葱、にんじん、コーン、ピーマン、パセリ、かぼちゃ	756kcal 31.5g	かぼちゃは、夏に収穫したのち、冬まで貯蔵しておくことで、水分が抜けて甘みが増し、栄養価も高くなります。 
6金	ご飯 家常豆腐 レバーとポテトの快味ソース オレンジ		生揚げ、赤みそ、豚レバー、牛乳	米、油、こんにゃく、砂糖、でん粉、じゃがいも、練りごま、白ごま	しょうが、干し椎茸、にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく、オレンジ	792kcal 33.6g	怪味ソースの“怪味”は中国語で“複雑な味”という意味があります。塩味、酸味、甘味、辛味などが複雑に混じり合っている味が特徴です。
9月	みそラーメン わかさぎのからあげ ごまのりサラダ		豚肉、赤みそ、白みそ、わかめ、わかさぎ、のり、牛乳	中華めん、ごま油、油、白ごま、油、でん粉、白ごま、砂糖、練りごま	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、にら、コーン、切干大根、きゅうり、にんじん	719kcal 32.1g	わかさぎは、全長10cmほどの小さな魚です。ししゃもと同じように骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりです！ 
10火	豚キムチ丼 ビーフンスープ 豆乳ゼリー		豚肉、豆みそ、鶏肉、わかめ、豆乳、粉寒天、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、油、ビーフン、黒砂糖	にんにく、しょうが、はくさい、キムチ、玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな、にら、干し椎茸、ぶなしめじ	750kcal 29.0g	成長期の中学生にとって、牛乳はとても大事な飲み物です。寒い季節は残りが増えがちですが、しっかり飲み干しましょう。
11水	ご飯 タンドリーいかに じゃがいものカリカリサラダ ひよこ豆のスープ		イカ、ヨーグルト、くわわかめ、ベーコン、豚肉、ひよこ豆、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	にんにく、きゅうり、キャベツ、玉葱、しょうが、にんじん、セロリ、グリーンピース	706kcal 33.0g	タンドリーに続く言葉といえば“チキン”ですが、今日は鶏肉の代わりに“いかに”を使って作ります。 
12木	じゃこわかめごはん 揚げ出し豆腐 石狩汁		わかめ、しらす干し、豆腐、鶏肉、からふとます、赤みそ、白みそ、牛乳	米、白ごま、でん粉、揚げ油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、にんじん、大根、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	745kcal 32.0g	揚げ出し豆腐は、豆腐に片栗粉をまぶし、形が崩れないよう、調理員さんが一個一個丁寧に揚げて作ります。 
13金	ハヤシライス または クリームライス フレンチサラダ 抹茶ケーキ または ブラウニー		牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、豆腐、豆乳、おから	米、油、米粉、砂糖、マーガリン(乳不使用) 甘納豆、粉糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン、きゅうり、赤パプリカ	855kcal 28.5g	<b>～えらんでランチ～</b> 今年2回目のえらんでランチは、主食とデザートを選びます。お楽しみに！ 
16月	小松菜チャーハン にら玉スープ アーモンドキャラメルポテト		たまご、ハム、ちりめんじゃこ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、白ごま、でん粉、さつまいも、油、バター、アーモンド	こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、にら	795kcal 28.1g	アーモンドに多く含まれるビタミンEには、細胞が老化する活性酸素という物質がでるのを 
17火	カレーライス 10品目のサラダ おとうふドーナツ		豚肉、ひじき、青大豆、ちりめんじゃこ、豆腐、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、米粉、白ごま、マヨネーズ(卵無)、砂糖、白ごま、油	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、ごぼう、さやいんげん、もやし、キャベツ、コーン	895kcal 28.1g	食材に含まれる栄養は、それぞれ異なるため、いろいろな食材を食べることが大切です。サラダに使われる食材は何か、 
18水	ご飯 ぶりのごま照り焼き 切干大根の含め煮 チゲ風豚汁		ぶり、油揚げ、豚肉、豆腐、赤みそ、牛乳	米、砂糖、でん粉、白ごま、油、ごま油、こんにゃく	しょうが、切干大根、にんじん、にんにく、ごぼう、大根、はくさい、キムチ、ねぎ	772kcal 34.7g	ぶりは冬が旬のお魚です。この時期のぶりは「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのっており、よりおいしいといわれています。
19木	おさつトースト 豆乳スープ 海藻サラダ みかん		牛乳、生クリーム、鶏ガラ、鶏肉、豆腐、豆乳、海藻ミックス、牛乳	パン、さつまいも、グラニュー糖、バター、黒ごま、油、ごま油、白ごま	にんじん、大根、はくさい、えのきたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、みかん	727kcal 27.8g	おさつトーストは、手作りのさつまいもペーストを塗ったトーストです。さつまいもの甘さが、パンにとても良く合います。 
20金	ご飯 豚肉の柚みそ焼き かぼちゃの煮物のっぺい汁		豚切り身、白みそ、牛乳	米、砂糖、砂糖、さといも、でん粉	ゆず、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、こまつな	722kcal 26.3g	<b>冬至</b> 冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかず、【12月21日】ゆず湯は、邪気を払うといわれています。 
23月	ご飯 さばの竜田おろし じゃがいものごまがらめ 鶏団子の味噌汁		サバ、鶏肉、ひよこ豆、白みそ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、油、じゃがいも、練りごま、白ごま、白ごま	しょうが、大根、レモン、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ	876kcal 34.6g	給食の鶏団子には、すりつぶした豆や玉ねぎを混ぜ込んで作るので、栄養満点です！ 
24火	コーンライス レンズ豆のトマトシチュー ローストチキン りんご		豚肉、かまぼこ、レンズ豆、鶏肉、牛乳	米、マーガリン(乳不使用)、油、砂糖、じゃがいも、上新粉	コーン、パセリ、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶、りんご	772kcal 31.7g	2学期最後の給食です。冬休み中も、栄養バランスの良い食事を心掛け、寒い冬を乗り切りましょう！ 

献立は、都合により変更になる場合がございます。