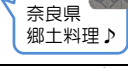
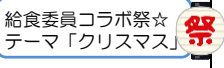




12月の献立表



江戸川立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治
栄養士 宋養士 白山 のぞ美

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1月	チリチーズドッグ	○	コールスローサラダ じゃがいものポタージュ バナナ	ウイナー、ピザチーズ、 牛乳、脱脂粉乳、 豆乳、生クリーム、飲用牛乳	コッペパン、油、さとう、でん粉、 じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、 にんじん、ホールトマト、玉葱、バナナ	770 kcal 28.3 g 33.3 g 3.8 g
2火	豆腐のそぼろ丼 	○	もやしの甘酢和え あすか汁  奈良県 郷土料理♪	たまご、鶏ひき肉、木綿豆腐、 豚こま、油揚げ、生揚げ、白みそ、 牛乳、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 さとう、白ごま、ごま油、バター	にんじん、しょうが、さやいんげん、 きゅうり、もやし、玉葱、キャベツ、 ホールトマト、こまつな	747 kcal 35.0 g 28.0 g 2.9 g
3水	きびごはん	○	大豆とジャコの揚げ煮 鯖のカレー醤油焼き 小松菜のおろしあえ けんちん汁	大豆、ちりめんじゃこ、サバ、 かつお削り節、 木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、きび、でん粉、油、三温糖、 白ごま、油、じゃがいも、 板こんにゃく、ごま油	しょうがはくさい、もやし、こまつな、 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	702 kcal 33.6 g 25.6 g 1.9 g
4木	ポニョラーメン  給食委員コラボ祭☆ テーマ「ジブリ飯」	○	揚げぎょうざ フルーツヨーグルト	豚こま、粉かつお、煮干し粉、 ロールハム、うすら卵、豚ひき肉、 ヨーグルト、飲用牛乳	ごま油、冷凍ラーメン、油、ラード、 小麦粉、ぎょうざの皮、油	もやし、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 もやし、黒きくらげ、ねぎ、ほうれんそう、 ホールトマト、ねぎ、はくさい、こまつな、 みかん缶、もも、パインアップル、 りんご、干しぶどう	799 kcal 36.8 g 26.7 g 3.1 g
5金	石焼ビビンバ風炒飯	○	レバーアーモンド和え 春雨スープ	豚ひき肉、大豆、豚レバー、 鶏成鶏肉胸、飲用牛乳	サラダ油、精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、白ごま、でん粉、油、 アーモンド、油、緑豆はるさめ	しょうが、干しぜんまい、にんじん、 たけのこ、干し椎茸、ねぎ、こまつな	707 kcal 30.1 g 23.7 g 2.5 g
8月	シーホードウフ 西湖豆腐丼	○	焼き肉サラダ みかん	豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、 豚こま、たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 でん粉、油、さとう、 ワンタンの皮、油、 つきこんにゃく、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸、 たけのこ、にんじん、ねぎ、トマト缶詰、 ブロッコリー、こまつな、みかん	802 kcal 36.3 g 28.4 g 2.4 g
9火	麦入りごはん	○	肉じゃが キナゴのごまからめ 切干大根のハリハリ漬け	豚こま、かつお削り節、 きびご、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 しらたき、三温糖、小麦粉、でん粉、 油、さとう、白ごま、黒ごま	玉葱、干し椎茸、にんじん、さやいんげん、 切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、 こまつな	722 kcal 29.0 g 18.1 g 2.0 g
10水	桜エビと シラスのかき揚げ丼  静岡県 郷土料理♪	○	青菜の磯なめたけあえ 豚汁	しらす干し、さくらえび、 きざみり、豚こま、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、 油、三温糖、油、じゃがいも、 板こんにゃく	玉葱、ごぼう、にんじん、しゅんぎく、 ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、 もやし、えのきたけ	711 kcal 24.7 g 17.3 g 2.0 g
11木	カレーピラフ  インド料理 給食♪	○	タンドリーフィッシュ レンズマメと野菜のスープ タビオカ入り チャイゼリー	若鶏肉胸、しろさけ、 ヨーグルト、レンズマメ、 ベーコン、豚こま、種もも、 牛乳、生クリーム、粉寒天、 飲用牛乳	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 さとう、タビオカパール	玉葱、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、にんにく、ホールトマト、 キャベツ、こまつな	754 kcal 35.8 g 19.9 g 2.3 g
12金	アーモンドトースト エコラスク 	○	鶏肉と豆のトマト煮 ツナサラダ	大豆、白いんげん豆、ベーコン、 鶏成鶏肉胸、若鶏肉もも、 まぐろ缶詰、飲用牛乳	食パン、バター、アーモンド粉、 アーモンド、グラニュー糖、 油、食パン、じゃがいも、 三温糖、油、さとう	玉葱、セロリ、にんじん、 ほんしめじ、トマト缶詰、こまつな、 きゅうり、キャベツ、ホールトマト	729 kcal 31.3 g 36.0 g 2.5 g
15月	中華丼	○	糸寒天サラダ いが栗ポテト 	豚こま、イカ、むきエビ、 ほたてがし、糸寒天、 牛乳、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、さとう、さつまいも、 無塩バター、栗、小麦粉、 そうめん、ひやむぎ、油	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、玉葱、はくさい、 こまつな、黒きくらげ、キャベツ、 きゅうり、もやし、ホールトマト	726 kcal 25.7 g 19.4 g 1.8 g
16火	チキンライスの エビクリームかけ	○	グリーンサラダ 小松菜と玉子のスープ	鶏成鶏肉胸、大豆、むきエビ、 脱脂粉乳、牛乳、豆乳、粉チーズ、 ダイスチーズ、たまご、飲用牛乳	精白米、油、サラダ油、 小麦粉、さとう	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 セロリ、レモン、えのきたけ	703 kcal 31.1 g 25.0 g 3.0 g
17水	麦入りごはん のりの佃煮	○	厚焼き玉子 切干大根煮 わかめのみそ汁	もみり、豚ひき肉、ひじき、 たまご、油揚げ、焼き竹輪、 木綿豆腐、カットわかめ、 かつお削り節、白みそ、 赤みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、 油、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、 切干しだいこん	727 kcal 32.4 g 24.6 g 3.0 g
18木	ツナマヨコーントースト エコラスク 	○	肉団子と春雨のスープ フルーツの カスタード添え	まぐろ缶詰、ピザチーズ、 豚ひき肉、豆乳、牛乳、たまご、 飲用牛乳	食パン、マヨネーズ、油、食パン、 グラニュー糖、乾パン粉、 緑豆はるさめ、ごま油、 コーンスターチ、バター	玉葱、ホールトマト、パセリ、しょうが、 はくさい、にんじん、こまつな、 西洋なし、みかん缶、りんご、 干しぶどう	736 kcal 27.9 g 31.9 g 2.7 g
19金	ホイコーロー丼	○	中華風コーンスープ 黒糖アーモンド	豚こま、米みそ、鶏成鶏肉胸、 たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、 油、じゃがいも、でん粉、 アーモンド、黒砂糖	しょうが、にんにく、たけのこ、 にんじん、玉葱、ピーマン、キャベツ、 干し椎茸、ホールトマト、クリームチーズ、 こまつな、ねぎ	700 kcal 27.2 g 23.2 g 2.5 g
22月	麦入りごはん  冬至給食	○	ゆずみそ豆 さわらの塩麹焼き 師走煮 かぼちゃのごま味噌汁	大豆、白みそ、さわか、鶏成鶏肉胸、 焼き竹輪、生揚げ、角切りこんぶ、 かつお削り節、油揚げ、飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、油、 板こんにゃく、さといも、ごま	ゆず、干し椎茸、ごぼう、にんじん、 れんこん、たけのこ、だいこん、 さやいんげん、西洋かぼちゃ、 玉葱、えのきたけ、こまつな	751 kcal 36.8 g 25.7 g 2.9 g
23火	クリスマスチキンカレー  給食委員コラボ祭☆ テーマ「クリスマス」	○	クリスマスマカロニサラダ クリスマスフルーツポンチ 	大豆、若鶏肉もも、鶏成鶏肉、 ベーコン、粉チーズ、粉寒天、 絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、サラダ油、 さとう、マカロニ、白玉粉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、みずな、こまつな、ホールトマト、 みかん缶、もも、パインアップル、 ジュース、 クランベリージュース	829 kcal 26.8 g 25.7 g 1.8 g
24水	しっぽくうどん  年越し給食♪ よいお年を お迎え下さい	○	いかの天ぷら 竹輪のカレー揚げ みたらしごま団子	鶏こま、油揚げ、さつまいも、イカ、 焼き竹輪、絹ごし豆腐、飲用牛乳	冷凍うどん、さといも、小麦粉、 油、白玉粉、でん粉、三温糖、 白すりごま、ごま	にんじん、干し椎茸、ごぼう、 だいこん、ねぎ、こまつな	707 kcal 33.3 g 23.3 g 2.4 g

年明けは始業式の1月8日（木）から給食が始まります♪