



1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 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	I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8木	きびごはん おかかと 小松菜のふりかけ	○	いか松風焼き ピリカラこんにゃく 呉汁 あけまして おめでとう！	ちりめんじやこ,かつお節, あかいが,鶏ひき肉,米みそ, たまご,豚こま,さつま揚げ, 大豆,生揚げ,赤みそ,白みそ, 蒸しかまぼこ,飲用牛乳	精白米,きび,白ごま,三温糖, 油,乾パン粉,サラダ油, つきこんにゃく,じゃがいも	こまつな,ねぎ,しょうが, にんじん,れんこん, さやいんげん,だいこん	762 kcal 38.9 g 24.5 g 2.6 g
9金	きつねうどん 鏡開き(1/11) 給食♪	○	かつのりサラダ 白玉しるこ	鶏こま,鶏成鶏肉モモ, 油揚げ,粉かつお,きざみのり, かつお節,おかか,小豆, 絹ごし豆腐,飲用牛乳	三温糖,冷凍うどん, さとう,油,白玉粉	干し椎茸,こまつな, ねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり	780 kcal 35.4 g 21.5 g 2.3 g
13火	大豆入りドライカレー	○	コーンサラダ チーズの ふわふわスープ	豚ひき肉,大豆,ひよこまめ, カットわかめ,ベーコン,たまご, 粉チーズ,飲用牛乳	精白米,粒麦,油, さとう,乾パン粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, セロリー,マッシュルーム,キャベツ, もやし,こまつな,きゅうり, ホールコーン,えのきだけ	736 kcal 29.4 g 24.0 g 3.5 g
14水	わかめごはん 秋田県 郷土料理♪	○	ししゃもの磯辯揚げ きりたんぽ鍋 フルーツパンチ	炊き込みわかめ,ししゃも, あおのり,ながこんぶ, 鶏成鶏肉胸,飲用牛乳	精白米,粒麦,白ごま,小麦粉, でん粉,油,さといも, きりたんぽ,さとう	ごぼう,えのきだけ,はくさい,ねぎ, せり,みかん缶,パイン缶,もも,ぶどう, バナナ,いちご,りんご	800 kcal 28.6 g 26.0 g 2.1 g
15木	麻婆豆腐丼	○	大豆もやしの中華和え 豆乳花 (トールーファ)	豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,赤みそ, アガー,牛乳,調理用,豆乳, 生クリーム,さな粉,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,さとう, でん粉,白ごま,ごま油, 黒砂糖,三温糖	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん, たけのこ,玉葱,にら,ねぎ,大豆もやし, もやし,きゅうり,こまつな	740 kcal 29.8 g 27.6 g 2.3 g
16金	フィッシュバーガー	○	ひじきのサラダ パンプキンポタージュ	ホキ,干ひじき,まぐろ缶詰, ダイスチーズ,牛乳,調理用, 豆乳,生クリーム,飲用牛乳	ミルクパン,小麦粉,でん粉, 生パン粉,乾パン粉,油,さとう, サラダ油,じゃがいも,バター	にんじん,キャベツ,きゅうり, セロリー,玉葱,西洋かぼちゃ, クリームコーン,パセリ	722 kcal 33.9 g 27.7 g 3.6 g
19月	麦入りごはん じゃこと ひじきのふりかけ	○	ヤンニヨムチキン 白菜の韓国風サラダ トック入り ニラタマスープ	ちりめんじやこ,干ひじき, きざみのり,若鶏モモ,塩昆布, たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖,白ごま, でん粉,上新粉,油, ごま油,トック	しょうが,にんにく,はくさい, 大豆もやし,きゅうり,にんじん, レモン,玉葱,にら,えのきだけ	735 kcal 28.6 g 25.2 g 1.9 g
20火	☆ エレガント配膳ワイヤーク グラタンドッグ フランス料理 給食♪	○	ポテトサラダ トマトパスタスープ	鶏こま,むきエビ,脱脂粉乳, 豆乳,ピザチーズ,ポンレスハム, ベーコン,レンズまめ,飲用牛乳	コッペパン,油,バター,サラダ油, 小麦粉,じゃがいも,マヨネーズ, オリーブ油,マカロニ	ぶなしめじ,玉葱,マッシュルーム, にんじん,きゅうり,にんにく, セロリー,トマト缶詰,こまつな	726 kcal 29.8 g 30.3 g 3.3 g
21水	麦入りごはん 鉄火みそ	○	肉じゃが あさりの カラッとサラダ	赤みそ,大豆,豚こま, かつお削り節,あさり, 飲用牛乳	精白米,粒麦,油,三温糖,ごま, じゃがいも,しらたき, でん粉,ごま油,さとう	ごぼう,玉葱,干し椎茸,にんじん, さやいんげん,もやし,キャベツ, きゅうり,しょうが	714 kcal 26.1 g 18.5 g 2.5 g
22木	☆ 蓮根と鶏肉のごはん	○	いかの竜田揚げ じゃが芋のきんぴら わかめと 油揚げのみそ汁	鶏こま,細切りこんぶ, かつお削り節,イカ,豚こま, まさば,油揚げ,カットわかめ, 白みそ,赤みそ,飲用牛乳	精白米,もち米,油,三温糖, でん粉,ごま油,じゃがいも, つきこんにゃく	れんこん,にんじん, さやいんげん,しょうが, えのきだけ,こまつな	703 kcal 36.6 g 24.1 g 2.9 g
23金	中華丼	○	レバーとポテトの レモンソースかけ フルーツヨーグルト	豚こま,イカ,むきエビ,あさり, ほたてがい,うずら卵, 豚レバー,ヨーグルト, 飲用牛乳	精白米,粒麦,油,でん粉, ごま油,じゃがいも, 三温糖,さとう	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,レモン,みかん缶,もも, パインアップル,バナナ, いちご,干しぶどう	762 kcal 37.4 g 19.6 g 2.5 g
26月	麦入りごはん あさりとのりの佃煮 昔の給食 第一弾♪	○	鮭の塩焼き 小松菜と切干の炒め煮 すいとん卵なし	もみのり,あさり,塩ざけ, 油揚げ,豆乳,かつお削り節, 若鶏胸肉,飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖, 油,小麦粉,でん粉, じゃがいも	切干しだいこん, にんじん,こまつな, はくさい,ねぎ	702 kcal 36.0 g 18.2 g 2.8 g
27火	☆ 全国学校給食週間 スープスパゲティ 東京都八丈島産 あしたば使用♪	○	根菜ごまマヨサラダ あしたば入り 豆腐ドーナツ	あさり,鶏成鶏肉胸, 木綿豆腐,飲用牛乳	スパゲッティハーフ,オリーブ油, 油,でん粉,つきこんにゃく, さとう,ごま,白すりごま,小麦粉, 三温糖,バター,白ごま,粉糖	にんにく,玉葱,キャベツ,にんじん, しめじ,こまつな,ごぼう, れんこん,あしたば	770 kcal 29.1 g 27.4 g 2.3 g
28水	きなこ揚げパン 昔の給食 第二弾♪	○	カレーシチュー 糸寒天サラダ	きな粉,ベーコン,豚モモ, ひよこまめ,糸寒天, 飲用牛乳	ミルクパン,油,グラニュー糖, じゃがいも,バター,小麦粉, ごま油,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, セロリー,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,もやし,こまつな, ホールコーン	748 kcal 26.2 g 32.3 g 2.9 g
29木	深川めし 東京都 江東区発祥♪	○	厚焼き玉子 ひじきの白和え なめこ汁	あさり,豚ひき肉,たまご, 木綿豆腐,ひじき,油揚げ, 木綿豆腐,カットわかめ, 赤みそ,白みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,三温糖, 白すりごま,ごま	ごぼう,にんじん,干し椎茸, 玉葱,こまつな, ねぎ,なめこ	726 kcal 32.8 g 27.5 g 3.5 g
30金	麦入りごはん 昔の給食 第三弾♪	○	鯨の竜田揚げ 小松菜のごま和え むらくも汁 いよかん	くじら肉,鶏成鶏肉胸, たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,小麦粉,でん粉, 油,白すりごま,ごま, さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,こまつな, キャベツ,干し椎茸,にんじん, ねぎ,いよかん	705 kcal 34.6 g 20.3 g 1.9 g