



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類 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------------------------|----|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 8水 | 七草うどん あけましておめでとう! | ○ | 松風焼き かつのりサラダ みかん お正月給食♪ | まさば、鶏成鶏肉胸、かまぼこ、油揚げ、鶏ひき肉、大豆、おから、白みそ、きざみのり、かつお節、飲用牛乳 | 冷凍うどん、油、三温糖、乾パン粉、けし、さとう | にんじん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、こまつな、せり、かぶ、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん | 716 kcal 38.3 g 28.8 g 2.4 g |
| 9木 | 麦入りごはん | ○ | 大豆とジャコの揚げ煮 肉じゃが あさりのカラッとサラダ | 大豆、ちりめんじゃこ、豚こま、かつお削り節、あさり、飲用牛乳 | 精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、白こま油、じゃがいも、しらたき、小麦粉、こま油、さとう | 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、ごぼう、しょうが | 754 kcal 28.8 g 20.6 g 2.2 g |
| 10金 | フィッシュバーガー | ○ | ジャーマンポテト イタリアンスープ | ホキ、ショルダーベーコン、若鶏肉胸、たまご、粉チーズ、飲用牛乳 | ミルクパン、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油、さとう、バター、じゃがいも、油 | パセリ、玉葱、にんじん、ホールコーン、こまつな | 714 kcal 38.8 g 26.9 g 3.2 g |
| 14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、バター、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、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 | 754 kcal 29.4 g 26.0 g 3.4 g |
| 15水 | キムタクチャーハン 小正月給食♪ | ○ | わかさぎのから揚げ 華風もやし ホバッチュ (韓国のかぼちゃ小豆粥白玉餅入り) | たまご、豚ひき肉、わかさぎ、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ゆで小豆缶詰、飲用牛乳 | 精白米、粒麦、油、こま油、さとう、上新粉、でん粉、油、白玉粉、三温糖 | しょうが、ねぎ、はくさい、大根、にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、西洋かぼちゃ | 767 kcal 31.5 g 23.4 g 2.6 g |
| 16木 | 蓮根と鶏肉のごはん | ○ | 豆腐のまさご揚げ 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、木綿豆腐、むきエビ、鶏ひき肉、ひじき、豚こま、まさば、油揚げ、カットわかめ、大豆、白みそ、赤みそ、飲用牛乳 | 精白米、もち米、油、三温糖、でん粉、油、こま油、じゃがいも、つきこんにやく | れんこん、にんじん、さやいんげん、玉葱、しょうが、えのきだけ、こまつな | 703 kcal 32.1 g 24.8 g 2.7 g |
| 17金 | しらすピザトースト アメリカ料理給食♪ | ○ | マンハッタン クラムチャウダー フルーツのカスタード添え | 粉チーズ、あおのり、豚こま、あさり、ぼたてがい、レンズまめ、豆乳、牛乳、たまご、飲用牛乳 | 食パン、白こま、マヨネーズ、オリーブ油、じゃがいも、シエルマカロニ、バター、サラダ油、小麦粉、コーンスターチ、グラニュー糖 | ねぎ、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶詰、パセリ、もも、みかん缶、りんご | 713 kcal 30.1 g 26.9 g 3.1 g |
| 20月 | 麻婆豆腐丼 | ○ | 大豆もやしの中華和え 豆乳花 (トールーフア) | 豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、アカー、牛乳、豆乳、生クリーム、きな粉、飲用牛乳 | 精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、白こま、こま油、黒砂糖、三温糖 | しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、だけのご、玉葱、にら、ねぎ、大豆もやし、もやし、きゅうり、こまつな | 746 kcal 30.1 g 27.7 g 2.3 g |
| 21火 | グラタンドッグ フランス料理給食♪ | ○ | トマトパスタスープ ポテトサラダ | 鶏こま、むきエビ、脱脂粉乳、豆乳、ピザチーズ、ベーコン、レンズまめ、ボンレスハム、飲用牛乳 | コッパン、油、バター、小麦粉、オリーブ油、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ | ぶなしめじ、玉葱、マッシュルーム、にんにく、セロリ、にんじん、トマト缶詰、こまつな、きゅうり | 727 kcal 30.1 g 30.3 g 3.4 g |
| 22水 | 八宝麺 | ○ | レバーとポテトの レモンソースがけ フルーツヨーグルト | 豚こま、イカ、むきエビ、豚レバー、ヨーグルト、飲用牛乳 | 油、蒸し中華めん、でん粉、こま油、じゃがいも、油、三温糖、さとう | しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、だけのご、はくさい、黒さくらげ、ねぎ、こまつな、レモン、みかん缶、もも、パインアップル、バナナ、干しぶどう | 742 kcal 35.1 g 23.4 g 2.6 g |
| 23木 | 麦入りごはん | ○ | じゃことひじきのふりかけ ヤンニョムチキン 白菜の韓国風サラダ トック入りニラタマスープ | ちりめんじゃこ、干ひじき、きざみのり、鶏肉むね、塩昆布、たまご、飲用牛乳 | 精白米、粒麦、三温糖、白こま、でん粉、上新粉、油、こま油、トック | しょうが、にんにく、はくさい、きゅうり、にんじん、レモン、玉葱、にら、えのきだけ | 702 kcal 31.0 g 19.8 g 2.0 g |
| 24金 | 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 | かつお削り節、あさり、豚ひき肉、ひじき、たまご、木綿豆腐、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、白すりこま、こま | ごぼう、にんじん、干し椎茸、玉葱、こまつな、ねぎ、なめこ | 736 kcal 33.6 g 27.7 g 3.5 g |
| 27月 | スープスパゲティ | ○ | 根菜ごまヨササラダ あしたばケーキ 東京都八丈島産あしたば使用♪ | あさり、鶏成鶏肉胸、たまご、牛乳、腸理用、ダイスターズ、飲用牛乳 | スパゲティ、オリーブ油、油、でん粉、つきこんにやく、さとう、こま、白すりこま、バター、三温糖、小麦粉 | にんにく、玉葱、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、ごぼう、れんこん、あしたば | 724 kcal 29.7 g 25.7 g 2.6 g |
| 28火 | 麦入りごはん エコふりかけ 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 | 粉かつお、塩昆布、塩づけ、油揚げ、牛乳、かつお削り節、若鶏肉胸、飲用牛乳 | 精白米、粒麦、さとう、白こま油、三温糖、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 | 701 kcal 35.4 g 18.6 g 2.5 g |
| 29水 | きなこ揚げパン 昔の給食第二弾♪ | ○ | カレーシチュー こまつなサラダ レンコンチップスのせ | きな粉、ベーコン、豚もも、ひよこまめ、まぐろ缶詰、飲用牛乳 | ミルクパン、油、グラニュー糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、れんこん | 731 kcal 27.1 g 33.5 g 2.9 g |
| 30木 | 麦入りごはん 昔の給食第三弾♪ | ○ | 鯨の竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 豚汁 デコボン | くじら肉、さつま揚げ、切りこんぶ、豚こま、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、粉かつお、飲用牛乳 | 精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、油、こま油、つきこんにやく、三温糖、油、じゃがいも、板こんにやく | しょうが、にんにく、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、デコボン | 715 kcal 32.9 g 20.1 g 2.6 g |
| 31金 | 麦入りごはん | ○ | 厚揚げとしばーの味噌炒め 中華風きのこスープ りんご | 豚レバー、生揚げ、赤みそ、鶏成鶏肉胸、たまご、飲用牛乳 | 精白米、粒麦、油、でん粉、サラダ油、さとう、こま油、油、じゃがいも | しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、だけのご、にら、キャベツ、こまつな、玉葱、ぶなしめじ、黒さくらげ、チンゲンツァイ、りんご | 750 kcal 32.7 g 26.2 g 2.3 g |

☆ エレガント配膳ウィーク
☆ 全国学校給食週間

