［ １２月　 献 立 表 ］

江戸川区立小岩第三中学校
校長　　山田　人也
栄養士　　阿部　まり子

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		エネルギー たんぱく質 脂質
１ 金	大豆入り茶飯	○	おでん 野菜と糸寒天のあえ物 果物（みかん）	大豆, ちくわ, がんもどき, さつま揚げ, うずらたまご	牛乳, 昆布, 糸寒天	米, 三温糖, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも, ちくわぶ	ごま油	にんじん, こまつな, みずな	もやし, 大根, みかん	805 kcal 34.3 g 21.0 g
４ 月	きのこのスパゲッティ	○	れんこんチップスサラダ スコーン	鶏肉, ベーコン	牛乳, ヨーグルト	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉, グラニュー糖	サラダ油, オリーブ油, 揚げ油, バター, アーモンド, ごま	にんじん, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, えのき, しめじ, マッシュルーム, きゃべつ, れんこん	838 kcal 29.6 g 34.8 g
５ 火	麦入りご飯	○	しいらのにんにくみそ焼き 野菜のごまあえ みぞれ汁	しいら, みそ, 鶏肉	牛乳	米, もち米, 麦, 砂糖, でん粉	ごま油, ごま	にんじん, こまつな	にんにく, ねぎ, きゃべつ, えのき, 大根	707 kcal 37.0 g 16.3 g
６ 水	鶏ごぼうご飯	○	豚肉とじゃがいもの 甘辛揚げ 中華スープ	鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 豆腐,	牛乳, わかめ	米, もち米, 三温糖, でん粉	ごま油, 揚げ油	にんじん	ごぼう, ねぎ, しょうが, しめじ	834 kcal 44.1 g 27.6 g
７ 木	ピザパン	○	ポトフ 果物（ラ・フランス）	ベーコン, 豚肉, ウィンナー	牛乳, チーズ	ショートニングパン, じゃがいも	オリーブ油, サラダ油	ピーマン, にんじん, こまつな	玉ねぎ, にんにく, マッシュルーム, 大根, ラ・フランス	735 kcal 28.8 g 37.2 g
８ 金	わかめご飯	○	めひかりのから揚げ 野菜のお浸し めかぶと卵のお吸い物	糸削り, めひかり, 豆腐, たまご	牛乳, わかめ, めかぶ	米, もち米, 小麦粉, でん粉	揚げ油	にんじん, こまつな	しょうが, 白菜, もやし, ねぎ	724 kcal 28.3 g 21.3 g
１１ 月	マーボー丼	○	酸辣湯（サンラータン） 果物（りんご）	豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 豚肉, たまご	牛乳	米, もち米, 三温糖, でん粉	サラダ油, ごま油, ラー油	にんじん, こねぎ	にんにく, しょうが, 椎茸, たけのこ, ねぎ, えのき, りんご	791 kcal 33.4 g 27.7 g
１２ 火	【ウクライナ料理】 ピロシキ	○	ボルシチ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉, 大豆, たまご	牛乳, ヨーグルト	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマト, ピーツ	にんにく, しょうが, きゃべつ, 玉ねぎ, パイン, 桃, みかん	858 kcal 38.8 g 30.0 g
１３ 水	【インド料理】 チキンビリヤニ	○	サモサ カチュンバル 果物（紅まどんな）	ツナ, 鶏肉, ひよこ豆	牛乳	米, 麦, じゃがいも, ぎょうざの皮, 砂糖, でん粉	サラダ油, 揚げ油	にんじん, トマト	玉ねぎ, きゃべつ, きゅうり, レモン, 紅まどんな	758 kcal 27.8 g 21.6 g
１４ 木	ひじきご飯	○	厚焼き卵 カシューナッツあえ すまし汁	鶏肉, 油揚げ, なると, 豆腐	牛乳, わかめ, 芽ひじき	米, もち米, 砂糖,	サラダ油, カシューナッツ	こまつな, にんじん	きゃべつ, もやし, ねぎ	789 kcal 38.3 g 29.2 g
１５ 金	【セレクトA】 麦入りご飯	○	和風ハンバーグ 野菜の塩昆布あえ みそ汁	豚肉、 豆腐, 油揚げ, みそ	牛乳, 塩昆布	米, もち米, 麦, 三温糖, でん粉	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, 椎茸, ねぎ, きゃべつ, 大根	720 kcal 30.6 g 23.1 g
	【セレクトB】 麦入りご飯	○	鶏肉のから揚げ 野菜の塩昆布あえ みそ汁	鶏肉, 油揚げ, みそ	牛乳, 塩昆布	米, もち米, 麦, 小麦粉	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, ねぎ, きゃべつ, 大根	758 kcal 28.6 g 25.9 g
１８ 月	けんちんうどん	○	ちくわの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら 野菜のおろしあえ	鶏肉, 油揚げ, たまご, ちくわ	牛乳, あおのり	うどん, こんにゃく, さといも, 小麦粉, さつまいも	サラダ油, 揚げ油	こまつな, にんじん	ごぼう, ねぎ, 椎茸, 大根, きゃべつ	812 kcal 32.9 g 27.4 g
１９ 火	麦入りご飯	○	鮭の塩こうじ焼き 大豆入りお浸し 豚汁	鮭, 豚肉, 大豆, みそ, 油揚げ	牛乳	米, もち米, 三温糖, じゃがいも	ごま油	にんじん, こまつな	きゃべつ, 大根, ねぎ, しょうが	771 kcal 38.1 g 25.7 g
２０ 水	五目あんかけ焼きそば	○	野菜のごまだれあえ 果物（りんご）	豚肉, えび, いか, うずらたまご	牛乳	中華麺, 砂糖, でん粉, 春雨	サラダ油, ごま油, ごま	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, 椎茸, もやし, たけのこ, きゃべつ, ねぎ, りんご	727 kcal 36.6 g 26.7 g
２１ 木	麦入りご飯	○	鯖のうまだれ焼き 白菜のゆずあえ かぼちゃのすいとん	鯖, 鶏肉	牛乳	米, もち米, 粒麦, 砂糖, 小麦粉, 白玉粉, こんにゃく	ごま油, サラダ油	にんじん, こまつな, かぼちゃ, こねぎ	にんにく, しょうが, ねぎ, 椎茸, 白菜, もやし, ゆず, だいこん	745 kcal 31.4 g 23.6 g
２２ 木	ミルクパン	○	スパイシーチキン ゆできゃべつ ＡＢＣスープ チョコチップケーキ	鶏肉, ベーコン, かまぼこ, たまご	牛乳	ミルクパン, でん粉, 小麦粉, マカロニ, じゃがいも, 砂糖, 粉糖, チョコ	揚げ油, サラダ油, バター	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ	726 kcal 30.3 g 33.2 g

★食材料納入の都合等により、献立の内容が一部変更になることがあります。

★地産地消食材

江戸川区産小松菜：小原農園
　　門倉農園

１２日（火）【ウクライナ料理】・ボルシチ：ビーツの鮮やかな赤色が特徴の煮込み料理

１３日（水）【インド料理】・ビリヤニ：スパイスと肉の炊き込みご飯
　　・カチュンバル：ひよこ豆入りのインドのサラダ

２１日（木）【冬至（１２/２２）】・冬至には、かぼちゃや小豆を食べる風習があります。