

[2024年 2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 木	麦入りご飯	○	鯖のうまだれ焼き 白菜のゆずあえ きりたんぽ汁	鯖, 鶏肉, 油揚げ	牛乳	米, もち米, 麦, 砂糖 きりたんぽ	油, ごま油	こまつな, にんじん	しょうが, ねぎ, 白菜, ゆず, ごぼう, 大根, まいたけ	784 kcal 33.5 g 25.7 g
2 金	志の田うどん	○	野菜の塩昆布あえ 肉まん 果物（いちご）	鶏肉, 油揚げ, 豚肉 かまぼこ	牛乳, 塩昆布	うどん, 小麦粉 砂糖, でん粉	油, ラード	にんじん, こねぎ	きゃべつ, きゅうり, しょうが, 椎茸, ねぎ, たけのこ, いちご	757 kcal 34.3 g 20.9 g
5 月	マーボー丼	○	サンラータン 果物（りんご）	豚肉, 豆腐, みそ たまご	牛乳	米, もち米, でん粉, 砂糖	油, ごま油, ラー油	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, もやし, レモン, ねぎ	791 kcal 33.5 g 27.5 g
6 火	タンメン	○	春巻き 杏仁豆腐	豚肉	牛乳, 粉寒天	中華麺, 春雨, でん粉 春巻きの皮, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 白菜, 椎茸, ねぎ, たけのこ, みかん缶, 桃缶, パイン缶, レモン	801 kcal 29.3 g 24.0 g
7 水	セサミトースト	○	ミートボールのトマト煮 パプリカ入りサラダ	豚肉, 大豆	牛乳	食パン, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 小麦粉	油, 白ごま, バター	にんじん, こまつな, パプリカ, トマト	きゃべつ, しょうが, ねぎ, にんにく, 玉ねぎ	812 kcal 30.6 g 41.5 g
8 木	麦入りご飯	○	鶏肉のから揚げ 野菜のナムル 黒砂糖もち	鶏肉, きなこ	牛乳	もち米, 米, 麦, 小麦粉, 砂糖, でん粉, 黒砂糖, 三温糖	油, 白ごま	にんじん, ほうれんそう	もやし, しょうが, きゃべつ, にんにく	908 kcal 32.4 g 29.4 g
9 金	テジクッパ	○	チヂミ 果物（清見オレンジ）	豚肉, みそ, たまご	牛乳	米, もち米, 麦, じゃがいも, 上新粉, 小麦粉	油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 大豆, もやし, 白菜キムチ, ねぎ, りんご, 清見オレンジ	749 kcal 25.7 g 17.6 g
1 3 火	ジャンバラヤ	○	ビーンズポテト ABCスープ	えび, いか, ツナ, ウィンナー, 大豆, ベーコン	牛乳	米, 麦, でん粉, じゃがいも, マカロニ	油, ごま油	にんじん, こまつな, ピーマン	玉ねぎ, にんにく, きゃべつ	898 kcal 43.0 g 29.4 g
1 4 水	スパゲッティー ミートソース	○	ブロッコリーのサラダ チョコチップケーキ	豚肉, 大豆, たまご	牛乳, 粉チーズ	スパゲッティー, 小麦粉, 砂糖, チョコレート, 粉糖	オリーブ油, 油, バター	にんじん, ブロッコリー	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, きゃべつ	838 kcal 34.3 g 33.8 g
1 5 木	麦入りご飯	○	鯖の西京焼き 野菜のカシューナッツあえ 大根と里いもの煮物	鯖, みそ, いか, 鶏肉	牛乳	米, もち米, 麦, 砂糖, 三温糖, さといも, じゃがいも, こんにゃく, でん粉	油, ごま油	にんじん, こまつな, さやいんげん	もやし, しょうが, きゃべつ, 大根, しめじ	804 kcal 37.0 g 20.6 g
1 6 金	鶏そぼろ丼	○	ぐる煮 みそ汁	鶏肉, 大豆, 凍り豆腐, 生揚げ, 油揚げ, みそ	牛乳, わかめ	米, もち米, でん粉, 三温糖, じゃがいも	ごま油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ, 大根, ねぎ, せとか	892 kcal 43.9 g 28.6 g
1 9 月	ひじきおこわ	○	厚焼きたまご 野菜のからしあえ 白雪汁 果物（はるみ）	鶏肉, たまご, 大豆, 油揚げ	牛乳, ひじき	米, もち米, 砂糖, でん粉	油	にんじん, こまつな	ねぎ, きゃべつ, もやし, えのき, 大根, はるみ	738 kcal 36.0 g 23.4 g
2 0 火	カツカレーライス	○	オニオンドレッシングサラダ 果物（りんご） ヤクルト	豚肉, たまご	牛乳, ヤクルト	米, もち米, 小麦粉, パン粉, 三温糖	油, バター	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, きゃべつ, りんご	860 kcal 34.0 g 25.8 g
2 1 水	ツナコーンパン	○	ワンタンスープ 糸寒天入りサラダ	ツナ, 豚肉	牛乳, 糸寒天	コッペパン, ワンタンの皮, 春雨, 三温糖	油, バター, マヨネーズ	にんじん, こまつな, こねぎ	にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン, しょうが, ねぎ, 白菜, きゃべつ	720 kcal 28.8 g 38.8 g
2 2 木	もやしそぼろご飯	○	いかのかのご焼き 野菜のお浸し 高野豆腐のスープ	鶏肉, いか, 糸削り, 高野豆腐, 豚肉	牛乳	米, もち米, 三温糖	ごま油	にんじん, こまつな, こねぎ	にんにく, しょうが, 白菜, 椎茸, 玉ねぎ, きゃべつ, しめじ, えのき	757 kcal 43.2 g 22.3 g
2 7 火	中華丼	○	野菜の中華ごまだれあえ 果物（りんご）	豚肉, かまぼこ, うずらのたまご	牛乳, わかめ	米, もち米, 麦, でん粉, 春雨	白ごま, 油, ごま油	にんじん, こまつな, チンゲン菜	にんにく, しょうが, 椎茸, 玉ねぎ, たけのこ, もやし, ねぎ, りんご	782 kcal 29.2 g 21.3 g
2 8 水	焼きカレーパン	○	ビーンズサラダ 豆乳スープ 果物（いちご）	豚肉, 大豆, たまご, 鶏肉, 豆乳, 白いんげん豆	牛乳	丸パン, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも	油, オリーブ油	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, きゅうり, きゃべつ, マッシュルーム, いちご	717 kcal 36.5 g 26.8 g
2 9 木	こぎつねご飯	○	めひかりのから揚げ 小松菜のお浸し 豚汁 果物（でこぼん）	鶏肉, 油揚げ, ちくわ, 豚肉, みそ	牛乳, めひかり	米, もち米, 砂糖, 小麦粉, でん粉, さといも	油	にんじん, こまつな	しょうが, もやし, だいこん, ねぎ, でこぼん	830 kcal 35.9 g 26.1 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。

★地産地消費材

- ・小松菜：江戸川区（小原農園、門倉農園）
- ・糸寒天：東京都伊豆諸島産

★郷土料理

2日（金）【志の田うどん】（愛知県）

油揚げを醤油やみりんて味付けしたものを入れたうどんて、名古屋では刻んだ油揚げ、青ねぎ、かまぼこを入れたうどんを指します。

16日（金）【ぐる煮】（高知県）

冬の根菜を中心に使った煮物です。

