



[7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

Table with 8 columns: 日 (Date), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), 赤の仲間 血や肉になる (Red group: Blood/Meat), 黄の仲間 熱や力の元になる (Yellow group: Heat/Energy), 緑の仲間 体の調子を整える (Green group: Balance body), and 1日分のたんぱく質 脂質 (Daily protein/fat). Rows include meals like 半夏生の日給食, 五目あんかけ焼きそば, 郷土料理 (群馬県) 麦入りご飯, etc.

☆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



【京都府】
千枚漬け：かぶを薄く切って、昆布、唐辛子を酢漬けにした漬物

★3日(水) 郷土料理(群馬県)

鍋汁(かぶら汁)は、世界遺産「富岡製糸場」を誇る、富岡市に伝わる郷土料理です。繭を輸送する要所で合った「鍋川」にちなんでその名が付いたといわれており、繭の形に似せた団子が入っています。

★8日(月) 郷土料理(京都府)

3年生が、修学旅行で訪れる京都府の郷土料理です。京都ではねぎのことを「ねぶか」といい、ねぶかめしに使うねぎは、京野菜の九条ねぎを使用します。



【福島県(会津地方)】
赤べこ：張子の郷土玩具

★12日(金) 郷土料理(福島県)

2年生が、林間学校で訪れる福島県の郷土料理です。「こづゆ」は、100年以上前から食べられている伝統料理です。

★17日(水) 郷土料理(山口県)

「チキンチキンごぼう」は、山口県のソウルフードです。一口サイズの鶏肉のから揚げと素揚げにしたごぼうを、甘辛いたれでからめたご飯に合う料理です。