



令和8年2月 予定献立表

東京都立三鷹中等教育学校

日	主食	牛乳	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	17時～ たんぱく質 脂質
2(月)～6(金)			適性検査期間			
9 (月)	きんぴらごはん 三色おひたし 村雲汁 芋ようかん	○	牛乳 、牛豚合挽肉、赤みそ、油揚げ、とうふ(もめん)、たまご、粉寒天	米、押し麦、つきこんにゃく、上白糖、白炒りごま、三温糖、かたくり粉、さつまいもペースト	ごぼう、生姜、さやいんげん、キャベツ、人参、 小松菜 、えのきたけ、長葱	767 kcal 29.6 g 21.5 g
10 (火)	ご飯 サバの味噌煮 海藻サラダ さつまいものみそ汁 くだもの	○	牛乳 、さば、赤みそ、淡色辛みそ、海藻ミックス、白いんげん豆、とうふ(もめん)、油揚げ、乾燥わかめ	米、押し麦、三温糖、かたくり粉、上白糖、サラダ油、ごま油、白炒りごま、さつまいも	生姜、長葱、 キャベツ 、 小松菜 、きゅうり、人参、玉葱、えのきたけ、デコポン	764 kcal 31.6 g 26.3 g
11(水)			建国記念の日			
12 (木)	麦ご飯 ししゃもの磯部揚げ こんにゃく和え 有機野菜の豆乳みそ汁	○	牛乳 、ししゃも、たまご、あおのり、油揚げ、白いんげん豆、豆腐、赤みそ、淡色辛みそ	米、押し麦、小麦粉、揚げ油、板こんにゃく、ごま油、つきこんにゃく、さつまいも、白練りごま	生姜、 小松菜 、もやし、人参、玉葱、ぶなしめじ、葉ねぎ	777 kcal 27.6 g 27.6 g
13 (金)	チリピーンズライス サウピカンサラダ チョコプリン	○	牛乳 、豚ひき肉、鶏ひき肉、ひよこ豆(乾)、大豆、白いんげん豆、 調理用牛乳 、生クリーム、粉寒天	米、押し麦、サラダ油、米粉、じゃがいも、揚げ油、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、トマトピューレ、グリーンピース(冷)、 キャベツ 、ホールコーン(缶)、きゅうり	827 kcal 27.3 g 27.9 g
16 (月)	ご飯 回鍋肉 ワンタンサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 、豚肩肉、豚レバー、高野豆腐、赤みそ、ツナ(缶)、プレーンヨーグルト	米、押し麦、上白糖、サラダ油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、揚げ油、わんたんの皮	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、長葱、青ピーマン、きゅうり、 小松菜 、洋梨(缶)、りんご(缶)、もも(缶)	788 kcal 27.9 g 22.8 g
17 (火)	蒲焼き丼 おろし和え もずくと卵のスープ くだもの	○	牛乳 、いわし、もずく(冷凍)、とうふ(もめん)、たまご	米、押し麦、かたくり粉、米粉、揚げ油、上白糖、白炒りごま、つきこんにゃく、じゃがいも	生姜、 小松菜 、キャベツ、 人参 、大根、玉葱、えのきたけ、葉ねぎ、清見オレンジ	774 kcal 31.7 g 26.1 g
18 (水)	ご飯 ヤンニョムチキン シャキシャキ和え スンドubuチゲ	○	牛乳 、鶏もも肉、豚ばら肉、豚肩肉、赤みそ、とうふ(もめん)、あさり(水煮)	米、押し麦、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、上白糖、ごま油	にんにく、生姜、もやし、 小松菜 、人参、きゅうり、切干大根、えのきたけ、キムチ(白菜)、白菜、ニラ、 長葱	796 kcal 32.1 g 27.9 g
19 (木)	<世界の料理～イギリス～> ココアパン シェパードパイ スコッチブロス	○	牛乳 、 調理用牛乳 、豚ひき肉、ひよこ豆(冷)、粉チーズ、無塩せきベーコン、鶏もも肉	ココアパン、じゃがいも、有塩バター、サラダ油、小麦粉、米粒麦	玉葱、人参、エリンギ、トマトピューレ、セロリ、 キャベツ	703 kcal 28.5 g 24.6 g
20 (金)	ごはん ジャンボ揚げ餃子 ひじきのサラダ 春雨とうずら卵のスープ	○	牛乳 、豚ひき肉、芽ひじき(乾)、ツナ(缶)、うずら卵(レトルト)、乾燥わかめ	米、押し麦、ごま油、かたくり粉、餃子の皮、小麦粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、緑豆春雨、白すりごま	にんにく、生姜、キャベツ、 小松菜 、 長葱 、ニラ、ホールコーン(缶)、人参、枝豆(冷)、玉葱	798 kcal 27.5 g 26.7 g
23(月)			天皇誕生日			
24 (火)	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草の練り胡麻和え 具沢山みそ汁	○	牛乳 、押し豆腐、とり挽き肉、ツナ(缶)、たまご、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、サラダ油、三温糖、かたくり粉、つきこんにゃく、白すりごま、白練りごま、上白糖、じゃがいも	ゆでたけのこ、乾しいたけ、長葱、生姜、キャベツ、ほうれんそう、人参、大根、玉葱、えのきたけ	717 kcal 29.1 g 22.8 g
25 (水)	ご飯 海鮮シュウマイ 野菜ナムル ビーフンスープ	○	牛乳 、むきえび、大豆(水煮)、豚ひき肉、とり肉、うずら卵(水煮)	米、押し麦、上白糖、ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮、白滝、サラダ油、ピーマン、白すりごま	玉葱、れんこん、乾しいたけ、生姜、切干大根、 小松菜 、もやし、人参、にんにく、チンゲンサイ、 長葱	708 kcal 32.8 g 18.7 g
26 (木)	<郷土料理～愛知県～> ひつまぶし風ご飯 いかと芋のかりん揚げ おかか和え	○	牛乳 、うなぎ(かば焼き)、高野豆腐、いか、とり肉、かつお節	米、白炒りごま、上白糖、かたくり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、つきこんにゃく	人参、長葱、万能ねぎ、生姜、にんにく、 小松菜 、 キャベツ 、ホールコーン(缶)	759 kcal 36.7 g 24.7 g
27 (金)	スパゲッティナポリタン オニオンドレッシングサラダ 八丈フルーツレモンのチーズケーキ	○	牛乳 、 クイナ (無添加)、豚肩肉、豚もも肉、粉チーズ、白いんげん豆、クリームチーズ、たまご、 調理用牛乳 、生クリーム	ハーフスパゲティ、オリーブ油、じゃがいも、サラダ油、上白糖、米粉	にんにく、生姜、人参、玉葱、マッシュルーム(ゆで)、青ピーマン、トマトピューレ、 キャベツ 、ブロッコリー、ホールコーン(缶)、 フルーツレモン	753 kcal 29.6 g 32.2 g

アンコール給食を実施します

今年度の給食も残りの回数が少なくなってきました。今のクラスの仲間とともに給食時間を過ごすことができるのも残りわずか。少しでも生徒のみなさんが思い出に残る給食時間を過ごせるように願いを込めて、2月と3月には、前期生がもう一度食べたい給食を提供するアンコール給食を実施します。事前にいただいたアンケート結果から、各クラスの希望を取り入れていますので楽しみに☆

19日(木)世界の料理イギリス

三鷹中等のJETの先生(1名)の出身国である**イギリス**の料理を紹介します。「**シェパードパイ**」は、羊の肉で作ったミートソースを、パイ生地を使わずにマッシュポテトをかぶせて焼いた料理です。シェパードとは羊飼いのことを表すのだそうです。「**スコッチブロス**」は、イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。どちらも本場ではラム肉(羊肉)が使われるそうですが、給食では豚肉や鶏肉を使って再現します。

26(木)愛知県の郷土料理

「**ひつまぶし**」は、うなぎの蒲焼を細かく刻んでご飯にのせて食べる愛知県の郷土料理。最初は茶碗に盛りそのまま、次にネギなどの薬味をのせて、その次には、お茶やだしをかけお茶漬けとしていたのだと、といった食べ方が知られていて、うなぎの様々な味わいを楽しめる「**ひつまぶし**」は、今や日本各地で愛されているそうです。

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。

※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。

※東京都産の食材は★で示しています。