



令和8年3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	エネルギー たんぱく質 脂質
2 (月)	ごはん のりの手作り佃煮 お麩入り肉じゃが 練り胡麻和え	○	牛乳 もみのり,豚肩肉	米,押し麦,上白糖,サラダ油,じゃがいも,しらたき,車ぶ,つきこんにゃく,白すりごま,白練りごま	玉葱,人参,乾しいたけ,さやいんげん,キャベツ,小松菜	749 kcal 27.3 g 19.5 g
3 (火)	赤飯 魚の西京焼き おかか和え すまし汁 三色ゼリー	○	牛乳 ささげ,生鮭,西京みそ,かつお節,かまぼこ,乾燥わかめ,とうふ(木綿),粉寒天,調理用牛乳,乳飲料(苺)	米,もち米,黒炒りごま,三温糖,白すりごま,白練りごま,上白糖,かたくり粉	キャベツ,小松菜,人参,玉葱,乾しいたけ,みつば	736 kcal 35.8 g 17.7 g
4(水)~6(金) 期末考査						
9 (月)	ご飯 魚のねぎ味噌がけ わかめサラダ かきたま汁	○	牛乳 さば,淡色辛みそ,赤みそ,乾燥わかめ,かつお節,鶏肉,とうふ(木綿),たまご	米,押し麦,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油	生姜,長葱,キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,ぶなしめじ	735 kcal 34.3 g 27.4 g
10 (火)	あぶたま井 お芋と野菜のピリ辛和え かぼちゃの豆乳寒天	○	牛乳 油揚げ,たまご,まぐろ水煮(缶),粉寒天,豆乳,鶏肉	米,押し麦,しらたき,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,つきこんにゃく,サラダ油,三温糖	玉葱,乾しいたけ,万能ねぎ,人参,さやいんげん,かぼちゃペースト(冷)	804 kcal 31.6 g 25.6 g
11 (水)	ご飯 山賊焼き 白滝和え さつまいものポターージュ くだもの	○	牛乳 鶏肉,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	米,押し麦,三温糖,かたくり粉,米粉,揚げ油,しらたき,ごま油,さつまいもペースト,さつまいも	にんにく,生姜,人参,玉葱,りんご,小松菜,もやし,清見オレンジ	817 kcal 27.7 g 27.0 g
12 (木)	鮭わかめごはん ししゃもの天ぷら 切干大根の煮物 有機野菜のみそ汁	○	牛乳 生鮭,たぎこみわかめ,ししゃも,たまご,油揚げ,とうふ(木綿),淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,白炒りごま,小麦粉,揚げ油,サラダ油,三温糖	生姜,切干大根,人参,玉葱,えのきたけ,長葱,小松菜	749 kcal 33.6 g 24.9 g
13 (金)	キムチチャーハン 魚と芋の中華和え ユイミータン	○	牛乳 豚肉,めかじき,大豆,鶏挽肉,たまご,鶏肉	米,押し麦,サラダ油,かたくり粉,米粉,揚げ油,じゃがいも,ごま油,三温糖,白炒りごま	生姜,にんにく,人参,キムチ(白菜),長葱,小松菜,玉葱,ホールコーン(缶),クリームコーン(缶),万能ねぎ	724 kcal 28.6 g 22.7 g
16 (月)	ご飯 鮭のさざれ焼き キャベツとじゃこのサラダ 豆乳みそ汁 くだもの	○	牛乳 生鮭,芽ひじき(乾),ちりめんじゃこ,刻みのり,とうふ(木綿),乾燥わかめ,豆乳,淡色辛みそ,赤みそ	米,押し麦,エッグケアマヨネーズ,パン粉(乾),三温糖,ごま油,白炒りごま,さつまいも	キャベツ,人参,きゅうり,小松菜,玉葱,ぶなしめじ,いちご	757 kcal 35.2 g 22.7 g
17 (火)	きな粉揚げパン ポークビーンズ カラフルサラダ	○	牛乳 きな粉,大豆,ひよこまめ(冷),豚肉,ウインナー(無添加),まぐろ水煮(缶)	ミルクパン,揚げ油,グラニュー糖,上白糖,サラダ油,じゃがいも,ざらめ糖	セロリ,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	726 kcal 31.9 g 28.7 g
18 (水)	味噌バターラーメン ナムル りんごとさつまいもの包み揚げ	○	牛乳 豚ひき肉,乾燥わかめ,赤みそ,淡色辛みそ,うずら卵(レトルト),生クリーム,調理用牛乳	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,有塩バター,上白糖,さつまいも,さつまいもペースト,グラニュー糖,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油	にんにく,生姜,人参,玉葱,もやし,はくさい,ホールコーン(冷),長葱,小松菜,きゅうり,りんご(缶),りんご	793 kcal 27.2 g 28.9 g
19 (木)	<世界の料理~オーストラリア~> キャロットライス ミートパイ 野菜スープ	○	牛乳 豚ひき肉,牛ひき肉,粉チーズ,鶏肉,うずら卵(レトルト)	米,米粒麦,押し麦,サラダ油,有塩バター,小麦粉,冷凍パイシート	人参,にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,セロリ,キャベツ,ホールコーン(缶)	729 kcal 27.0 g 26.0 g
20(金) 春分の日						
23(月) 午前授業日(給食はありません)						
24 (火)	ポークカレーライス ひじきとツナのサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉,白いんげん豆,調理用牛乳,ピザ用チーズ,芽ひじき(乾),まぐろ水煮(缶),プレーンヨーグルト	米,押し麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,有塩バター,上白糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,りんご,キャベツ,もやし,きゅうり,りんご(缶),洋梨(缶),もも(缶)	814 kcal 27.1 g 23.6 g
25(水) 修了式						

お祝いの食事

3月7日は、6年生の卒業式です。お祝い献立を味わい、同じ校舎で生活をともにし、お世話になった6年生のみなさんへのお祝いの気持ちを届けましょう。

日本では昔から「赤色」には邪気を祓ったり災いを避けたりする力があると考えられていました。古代には、そんな力をもつ赤色のお米である「赤米」を神に供える風習があったといわれています。それが現代に受け継がれ、もち米に小豆やささげ豆を混ぜて蒸した「赤飯」が祝いに食べられています。

3月19日 世界の料理 オーストラリア

3月19日の英語学習発表会に合わせて、JETの先生の出身国であるオーストラリアの料理を紹介します。「ミートパイ」は、オーストラリアの国民食として親しまれている料理です。牛肉やタマネギなどをソースとともにパイで包んで焼いて作ります。

※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。