

令和4年8・9月 予定献立表

東京都立三鷹中等教育学校

日	献立名	牛乳	赤の間中・ 血や肉になる	黄の間中・ 熱や力の元になる	緑の間中・ 体の調子を整える	13才・ たんぱく質 脂質
8月						
30 (水)	回鍋肉丼 五目スープ オレンジシャーベット	○	牛乳、豚肩肉、赤色辛みそ、 とりもも肉、豆腐(木綿)	米、上白糖、サラダ油、 かたくり粉、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、 人参、長葱、ピーマン、 たけのこ水煮、小松菜、 みかんシャーベット	766 kcal 28.3 g 20.4 g
31 (木)	ガーリック炒飯 かぼちゃの春巻き 中華風コンソープ	○	牛乳、豚ばら肉、調理用牛乳、 ダイスチーズ、とりもも肉、卵	米、サラダ油、上白糖、 有塩バター、春巻きの皮、 揚げ油、かたくり粉	にんにく、人参、長葱、ピーマン、 かぼちゃ、玉葱、ホールコーン、 クリームコーン	831 kcal 27.6 g 27.2 g
9月						
1 (木)	ごはん 手作り佃煮 ほっけのフライ 野菜のレモンしょう油和え 貝だくさんみそ汁	○	牛乳、もみりの、ほっけ、卵、 生わかめ、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	米、上白糖、かたくり粉、小麦粉、 パン粉、白すりごま、揚げ油	キャベツ、人参、小松菜、 レモン果汁、ごぼう、大根、玉葱、 えのきたけ	770 kcal 30.0 g 24.4 g
2 (金)	ジャージャー麺 大豆と小魚の甘辛煮 くだもの	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 赤色辛みそ、大豆、 かえり煮干し	蒸し中華めん、サラダ油、 ごま油、上白糖、かたくり粉、 揚げ油、ダイスアーモンド	もやし、きゅうり、にんにく、 生姜、長葱、たけのこ水煮、 干し椎茸、人参、なし	794 kcal 35.0 g 27.8 g
5 (月)	ごはん 車麩入り肉じゃが 野菜のごまあえ カルピスゼリー	○	牛乳、豚肩肉、鶏もも肉、 かつお節、カルピス、粉寒天、 調理用牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、車麩、 上白糖、黒炒りごま、 黒すりごま	玉葱、人参、さやいんげん、 キャベツ、小松菜、 つきこんにゃく、黄桃缶	768 kcal 27.6 g 19.3 g
6 (水)	きな粉揚げパン ポークシチュー カレードレッシングサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肩肉、 赤いんげん豆、生クリーム	コッペパン、揚げ油、上白糖、 サラダ油、じゃがいも、小麦粉、 有塩バター	にんにく、玉葱、人参、 トマトピューレ、きゅうり、 キャベツ、もやし	806 kcal 29.5 g 33.1 g
7 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース ごぼうのバリバリサラダ ナスと油揚げの味噌汁 くだもの	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 押し豆腐、卵、調理用牛乳、 油揚げ、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	米、サラダ油、生パン粉、上白糖、 揚げ油、じゃがいも、ごま油	生姜、玉葱、人参、大根、ごぼう、 キャベツ、小松菜、ホールコーン、 なす、万能ねぎ、冷凍みかん	799 kcal 30.0 g 25.9 g
8 (木)	栗ごはん いかの香味揚げ 小松菜としめじの菊花和え かんぴょう入りかきたま汁	○	牛乳、いか、鶏もも肉、 豆腐(木綿)、卵	米、もち米、むき栗、黒炒りごま、 かたくり粉、揚げ油	にんにく、生姜、小松菜、 ぶなしめじ、菊のり、 かんぴょう、長葱	770 kcal 36.5 g 22.5 g
9 (金)	文化祭前日準備					
12 (月)	振替休日					
☆体育祭応援献立☆						
13 (水)	豚丼 元気サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚ばら肉、大豆、 ロースハム、刻み昆布、 かつお節、 プレーンヨーグルト	米、炒め油、上白糖、サラダ油、 白炒りごま	玉葱、さやいんげん、きゅうり、 キャベツ、人参、シラス、 赤パプリカ、ホールコーン、 しらたき、みかん缶、 パイナップル缶、黄桃缶	823 kcal 26.4 g 29.9 g
14 (木)	ミートドリア イタリアンサラダ オニオンスープ	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 粉チーズ、白いんげん豆、 調理用牛乳、ピザ用チーズ、 ベーコン	米、有塩バター、サラダ油、 小麦粉、上白糖	人参、玉葱、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、生姜、パセリ	771 kcal 26.5 g 27.5 g
15 (木)	体育祭					
16 (金)	振替休日					
19 (月)	敬老の日					
20 (火)	体育祭予備日					
北海道郷土料理						
21 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の松前和え いも団子汁	○	牛乳、生鮭、淡色辛みそ、塩昆布、 とり肉、かつお節、粉寒天	米、上白糖、白炒りごま、ごま油、 有塩バター、じゃがいも、 かたくり粉	生姜、ぶなしめじ、人参、キャベツ、 玉葱、きゅうり、かぶ、大根、長葱、 小松菜、オレンジジュース	789 kcal 36.8 g 16.4 g
22 (木)	ごはん 三色お浸し 沢煮椀 ぶどうゼリー	○	牛乳、さば、油揚げ、豚肩肉、 乾燥わかめ、粉寒天	米、白炒りごま、白練りごま、 上白糖、サラダ油、 ナタデココ	小松菜、人参、ごぼう、大根、 たけのこ水煮、水菜、長葱、 ぶどうジュース、テラウェア缶	796 kcal 32.5 g 28.4 g
23 (金)	秋分の日					
26 (月)	きつねうどん 華風きゅうり おから入りドーナツ	○	牛乳、油揚げ、とり肉、 乾燥わかめ、 豆腐、おから、卵	冷凍うどん、サラダ油、上白糖、 ごま油、小麦粉、有塩バター、 白炒りごま、揚げ油、米粉	玉葱、人参、干し椎茸、長葱、 小松菜、大根、きゅうり	827 kcal 33.2 g 32.5 g
インドネシア料理						
27 (水)	ナシゴレン サテアヤム ガドガド風サラダ ソトアヤム	○	牛乳、むきえび、とり肉、 プレーンヨーグルト、 生揚げ	米、かたくり粉、サラダ油、 ダイスアーモンド、 白練りごま、はちみつ、 はるさめ	にんにく、玉葱、人参、トマト、 マッシュルーム、赤ピーマン、 ピーマン、もやし、きゅうり、 キャベツ、小松菜、生姜	786 kcal 35.0 g 29.4 g
28 (木)	ごはん 酢豚 青梗菜のスープ マンゴープリン	○	牛乳、豚もも肉、とり肉、 粉寒天、調理用牛乳、 生クリーム	米、かたくり粉、揚げ油、 じゃがいも、サラダ油、 上白糖、ピーン、ごま油	生姜、ピーマン、人参、玉葱、 たけのこ、きくらげ、青梗菜、長葱、 マンゴー、マンゴーピューレ	852 kcal 27.5 g 23.4 g
29 (木)	ごはん 擬製豆腐 生姜和え さつま汁	○	牛乳、押し豆腐、とり肉、 卵、かつお節、豚肩肉、 豆腐(木綿)、淡色辛みそ	米、サラダ油、上白糖、 かたくり粉、さつまいも	人参、干し椎茸、生姜、長葱、枝豆、 小松菜、もやし、生姜、ごぼう、 大根、板こんにゃく	781 kcal 33.5 g 21.8 g
30 (金)	セルフフィッシュバーガー クラムチャウダー くだもの	○	牛乳、ホキ、卵、あさり水煮、 ベーコン、調理用牛乳、 生クリーム	ミルクパン、小麦粉、パン粉、 生パン粉、揚げ油、じゃがいも、 有塩バター、サラダ油	キャベツ、ホールコーン、玉葱、 人参、マッシュルーム、巨峰	795 kcal 37.0 g 30.1 g

41日ぶりの給食です！デザートのおレンジシャーベットは、1学期「急ごうキャンペン」優秀クラス3年D組のセレクトです☆☆

8/31は、8(や)3(さ)1(れい)の語呂合わせから、「野菜の日」とされています。各料理に旬の野菜を盛り込んだ献立です。

ホッケは、北海道付近の寒い海に棲む魚で、漢字では「鮓」と書きます。ホッケの赤ちゃんが群れて泳ぐと、美しい花に見えることから由来です。

「ジャージャー麺」は中国の家庭料理の一つ。肉や野菜を味噌や豆豉醬で炒めて肉味噌を作り、麺の上に乗せて食べます。この肉味噌のことを「炸醬(ジャージャー)」と言います。

「車麩」車輪の様な形をしたお餅で、小麦を原料として作られています。沖縄県、新潟県、石川県などで特産品として生産されています。

給食ではお馴染みの揚げパン。毎回、パン屋さんが朝届けてくれたパンを調理員さんのプロの技でおいしく揚げてくれます！

1学期も給食に使わせていただいた田舎農園さんのナスを使用します♪

“重陽の節句”とは五節句の一つで、別名“菊の節句”とも呼ばれます。昔の中国では奇数は縁起の良い数字とされており、大きい奇数である9が重なる9月9日を“重陽の節句”としたそうです。この日は「栗ごはん」や「菊の花」を食べ健康や長寿を祈願します。給食では1日早く、重陽の節句の行事食を作ります！

いよいよ2日後は体育祭！給食でみなさんを応援します！豚肉には、体の疲労回復を助けるビタミンB1が多く含まれています！元気サラダは10品目の食材が入って栄養満点です！体育祭で力を発揮できるように☆願いを込めた応援献立です。

世界の料理を知ろう
～インドネシア～

9月27日の給食はインドネシア料理をイメージしています。インドネシアは、「東インドの島々」という意味です。およそ9000にある島に約300の民族の人々が住んでいる他民族国家です。インドネシアでの食事は、食器を持ち上げず、右手の親指と人差し指と中指で、スプーンのようにしてすくって食べるのがマナーです。

「ナシゴレン」：「ナシ」にはご飯、「ゴレン」には炒める(揚げる)という意味があります。様々な香辛料が入ったインドネシアのチャアムです。

「サテアヤム」：サテには「串焼き」、アヤムには「鶏肉」という意味があり、日本の焼き鳥のような料理です。香辛料を使って味付けします。給食では、肉の切り身を使って調理しますが、本場では串焼きになっています。

「ガドガド」：甘みのあるピーナツのソースを、温野菜や厚揚げの上にかけたサラダです。給食では、アーモンドと、練りごまを使って、アレンジします。ちなみに「ガドガド」には、ごちゃ混ぜという意味があります。

「ソトアヤム」：インドネシアの言葉でソトは「スープ」、アヤムは「鶏肉」を意味します。スパイスを多く使った鶏肉のスープです。

インドネシア料理をぜひ味わって食べてください。

*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、市場の状況を確認し、旬のものを提供します。

<今月の産地消費材> ・牛乳 (多摩地区) ・小松菜 (三鷹市) ・なす 長葱 (西東京市)

毎日の牛乳は多摩地区産の「東京牛乳」です♪

郷土料理を知ろう ～北海道～

9月21日の給食では北海道の郷土料理を作ります。北海道は、47都道府県の中で最大の面積を誇り、四方を日本海、太平洋、オホーツク海に囲まれています。豊かな自然が広がる北海道は、多くの農産物や酪農、海の幸に恵まれています。

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理で、石狩地方の漁師町が発祥といわれています。今では全国的にも有名となっています。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説あり、「ちゃんちゃん作るから」、「お父ちゃんが作るから」、「焼くときに鉄板とへらがちゃんちゃんという音を立てるから」など、さまざまな由来が伝えられています。

「松前和え」は、昆布を使った和え物です。北海道の松前町周辺は昆布の名産地です。そのため昆布を使った料理には「松前」がつくことが多くあります。

また、北海道では、昔からじゃがいも作りが盛んで、今でも全国一の生産量を誇っています。芋団子は、茹でたり蒸したりしたじゃがいもを潰し、でん粉を混ぜ、よくこねて作ります。焼いてしょうゆを付けて食べたり、「いも団子汁」のように野菜たっぷりの汁物にするなどして食べられてきました。

給食で北海道の郷土料理を楽しみましょう！