

令和5年11月 予定献立表

東京都立三鷹中等教育学校

日	主食	牛乳	赤の仲間区 血や肉になる	黄の仲間区 熱や力の元になる	緑の仲間区 体の調子を整える	1人ばく質 脂質
1水	麦ごはん 骨太ふりかけ 豚肉とじゃが芋の味噌煮 野菜のごまあえ 菊花みかん	○	<b>牛乳</b> ちりめんじゃこ、細切り昆布、かつお節、豚肩肉、赤みそ	米、押し麦、白炒りごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、黒炒りごま、黒すりごま	玉葱、ごぼう、人参、ゆでたけのこ、さやいんげん、キャベツ、 <b>小松菜</b> 、もやし、みかん、つきこんにゃく	728 kcal 27.4 g 16.3 g
2木	親子丼 菊花和え 芋ようかん	○	<b>牛乳</b> とりもも肉、卵、かつお節、粉寒天	米、押し麦、上白糖、かたくり粉、三温糖、さつまいも、さつまいもペースト	玉葱、乾しいたけ、しらたき、みつば、キャベツ、ほうれんそう、ぶなしめじ、菊の花	726 kcal 27.9 g 18.4 g
文化の日						
3金	秋の香りご飯 魚の柚庵焼き かぶのすまし汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> とりもも肉、油揚げ、むきえび、さば、木綿豆腐、乾燥わかめ	米、もち米、むきぐり、ぎんなん(ゆで)、上白糖	人参、ぶなしめじ、乾しいたけ、柚子、かぶ、かぶの葉、みずな、生姜、柿	738 kcal 34.4 g 25.0 g
7火	<京都・奈良の郷土料理> 奈良茶めし 魚の西京焼き 吉野汁 抹茶プリン	○	<b>牛乳</b> 大豆、さわか、西京みそ、とりもも肉、焼ちくわ、油揚げ、粉寒天、 <b>調理用牛乳</b> 、生クリーム	米、さつまいも、かたくり粉、揚げ油、上白糖	人参、ごぼう、大根、 <b>小松菜</b> 、長葱	790 kcal 35.7 g 27.1 g
8水	手作りパン チリコンカン おさつチップサラダ	○	<b>牛乳</b> <b>調理用牛乳</b> 、大豆、ひよこ豆(乾)、豚肩肉、ベーコン	強力粉、上白糖、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、ざらめ糖、さつまいも、揚げ油、はちみつ	にんにく、玉葱、人参、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ、キャベツ、人参、きゅうり	789 kcal 28.5 g 30.8 g
9木	むぎごはん 手作りがんも こんにゃく炒め じゃがいものみそ汁	○	<b>牛乳</b> 押し豆腐、芽ひじき(乾)、卵、とり肉、焼ちくわ、大豆、さつまいも、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	米、押し麦、ぎんなん(ゆで)、黒炒りごま、ながいも、かたくり粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、ごま油、じゃがいも	乾しいたけ、人参、れんこん、みつば、大根、さやいんげん、ごぼう、玉葱、板こんにゃく	734 kcal 27.3 g 21.0 g
10金	ソース焼きそば じゃがまるくん オレンジポンチ	○	<b>牛乳</b> 豚もも肉、かつお節、あおのり、 <b>調理用牛乳</b> 、粉チーズ、卵	蒸し中華めん、サラダ油、じゃがいも、上白糖、かたくり粉、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、青ピーマン、みかん(缶)、パイナップル(缶)、りんご(缶)、オレンジジュース	736 kcal 27.9 g 22.1 g
13月	ひじきチャーハン 小松菜入り揚げ餃子 あさりとおのスープ	○	<b>牛乳</b> 豚もも肉、芽ひじき(乾)、豚ひき肉、あさり水煮(レトルト)、卵	米、押し麦、サラダ油、三温糖、ごま油、白炒りごま、かたくり粉、ジャボギョウガの皮、小麦粉、揚げ油	長葱、ホールコーン(缶)、にんにく、生姜、キャベツ、 <b>小松菜</b> 、ニラ、玉葱、人参、チンゲンサイ	792 kcal 31.6 g 26.1 g
14火	ごはん ししゃもの石垣揚げ 海藻サラダ 煮豆 すまし汁	○	<b>牛乳</b> ししゃも、卵、生わかめ、茗荷かめ、昆布、赤とさか、青とさかのり、赤いんげん豆、とり肉、木綿豆腐	米、小麦粉、かたくり粉、白炒りごま、黒炒りごま、揚げ油、上白糖、サラダ油、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、 <b>小松菜</b> 、長葱、乾しいたけ	749 kcal 27.2 g 25.6 g
15水	秋野菜の米粉カレー(まご飯) 高野豆腐のかりかりサラダ フルーツヨーグルト	○	<b>牛乳</b> 豚肩肉、大豆、ピザ用チーズ、高野豆腐、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、じゃがいも、揚げ油、三温糖、ごま油、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、エリンギ、ぶなしめじ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、 <b>小松菜</b> 、みかん(缶)、桃(缶)、パイナップル(缶)	861 kcal 27.1 g 26.9 g
16木	ごはん 魚の生姜焼き ごぼうのかりんと風 厚揚げと白菜のみそ汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> さば、生揚げ、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	米、上白糖、揚げ油、じゃがいも、黒砂糖	生姜、長葱、人参、ごぼう、れんこん、玉葱、白菜、 <b>小松菜</b> 、りんご	798 kcal 32.3 g 25.8 g
17金	回鍋肉丼 ワンタンサラダ 豆乳きな粉ゼリー	○	<b>牛乳</b> 豚肩肉、豚レバー、赤みそ、まぐろ油漬(缶)、きな粉、豆乳、生クリーム、粉寒天	米、押し麦、上白糖、サラダ油、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、 <b>小松菜</b> 、レモン(果汁)	792 kcal 27.4 g 26.3 g
20月	黒砂糖コッペパン かぼちゃのマカロニグラタン 野菜スープ	○	<b>牛乳</b> とり肉、ベーコン、白いんげん豆、豆乳、 <b>調理用牛乳</b> 、生クリーム、ピザ用チーズ、粉チーズ、ウィンナー	黒砂糖コッペパン、サラダ油、さつまいも、マカロニ、小麦粉、有塩バター、パン粉(乾)	玉葱、マッシュルーム(ゆで)、かぼちゃ、かぼちゃペースト(冷)、パセリ、セロリ、人参、キャベツ、ホールコーン(缶)	792 kcal 29.5 g 29.8 g
21火	いもくりご飯 鶏肉の長葱ソースがけ おかか和え かきたま汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> とりもも肉、かつお節、木綿豆腐、卵	米、もち米、栗(甘露煮)、さつまいも、黒炒りごま、上白糖、かたくり粉	長葱、白菜、もやし、人参、玉葱、 <b>小松菜</b> 、りんご	747 kcal 31.0 g 22.4 g
22水	玄米入りご飯 サバの味噌煮 三色お浸し 田舎汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> さば、赤みそ、油揚げ、豚肩肉、焼ちくわ	米、ロウカット玄米、三温糖、上白糖、里芋、かたくり粉	生姜、長葱、 <b>小松菜</b> 、人参、大根、ぶなしめじ、えのきたけ、柿、板こんにゃく	736 kcal 31.5 g 23.7 g
勤労感謝の日						
24金	ごはん わかめのジュージュー あんかけ卵焼き 根菜汁 キャロットゼリー	○	<b>牛乳</b> 生わかめ、かつお節、卵、鶏ひき肉、とりもも肉、粉寒天	米、押し麦、サラダ油、ごま油、白炒りごま、上白糖、三温糖、かたくり粉	長葱、人参、玉葱、乾しいたけ、ごぼう、大根、 <b>小松菜</b> 、オレンジジュース、つきこんにゃく	722 kcal 30.3 g 20.3 g
27月	さんまごはん キャベツのアーモンド和え さわにわん くだもの	○	<b>牛乳</b> さんま、豚肩肉、乾燥わかめ、油揚げ	米、押し麦、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白炒りごま、ダイスアーモンド、白すりごま、白練りごま、上白糖	生姜、キャベツ、 <b>小松菜</b> 、人参、ごぼう、大根、ゆでたけのこ、乾しいたけ、みずな、長葱、みかん	793 kcal 27.8 g 33.1 g
28火	ミートソースパグティ ピーンズサラダ 栗蒸しパン	○	<b>牛乳</b> 豚ひき肉、ひよこまめ(乾)、白いんげん豆、卵、豆乳、生クリーム、 <b>調理用牛乳</b>	ハーフスパゲティ、サラダ油、オリーブ油、ざらめ糖、上白糖、小麦粉、有塩バター、栗(甘露煮)、米粉	にんにく、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム(ゆで)、トマトジュース、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン(缶)	826 kcal 29.2 g 24.5 g
29水	池田町産の新米 豚肉と大根の旨煮 えのきの海苔和え リンゴのヨーグルトケーキ しめじごはん	○	<b>牛乳</b> 豚ばら肉、うずら卵(レトルト)、大豆、もみのり、卵、プレーンヨーグルト	米、サラダ油、上白糖、小麦粉、米粉	大根、人参、長葱、生姜、ブラックマッペもやし、えのきたけ、キャベツ、りんご、レモン、板こんにゃく	831 kcal 28.1 g 30.7 g
30木	魚のおろし炊き 豆乳入りさつまい くだもの	○	<b>牛乳</b> とり肉、油揚げ、さわか、白みそ、豆乳	米、もち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、揚げ油、さつまいも	人参、ぶなしめじ、生姜、大根、ごぼう、長葱、みかん、板こんにゃく	803 kcal 35.5 g 27.9 g

11月3日 文化の日

文化の日は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」です。昔から菊の花びらを浮かべたお酒や料理でお祝いする風習がありました。給食では、これにちなんで、菊の花びらを使って、おひたしを作ります。

京都・奈良の郷土料理

3年生の研修旅行に合わせて、京都府・奈良県の郷土料理を作ります。**奈良茶めし**は、奈良の東大寺や興福寺の僧たちが食べていたごはんです。手や豆と一緒にお茶で煎を炊きます。茶煎は奈良で発祥しましたが、庶民の間には普及しませんでした。茶煎を気に入った旅人が江戸に持ち帰り、江戸の湯屋等の付近に奈良茶館のお店が多くできたそうです。**西京焼き**は、京都府の名産品の西京味噌に魚や肉を漬け込んで焼いた伝統的な料理です。海から遠く京都で魚をおいしく食べるために考えられたと書かれています。**吉野汁**は、くず粉でとろみをつけた汁物です。くずが奈良の吉野山の名産であることからこの名が付いたといわれています。

11月24日 和食の日

日本の誇るべき食文化に「和食」があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界からも注目されている「和食」ですが、登録の理由の一つに「自然の美しさや季節の移ろいの表現」というものがあります。料理に季節の花や葉を飾ったり、季節に合わせた食器を使ったりする食文化は、四季がある日本だからこそできる食事の楽しみ方かもしれませんね。大切にしていきたい食文化です。また、11月24日は、1(い)1(い)2(日)本4(食)の語呂合わせから、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わいその魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしたいだければと思います。

13期生が田植えをした新米が登場しきす!

5月に校外学習で13期生が田植えをしたお米を給食に使います。皆さんが田植えをした後、農家の方たちが大切に育て、収穫したものを給食に提供してくれました。その年に収穫した「新米」は、「香りが良く、つやがあり、もちもちとして甘み強い」などの特徴があります。給食で新米を味わいましょう!

\* 産地消費食材は、太字で示しています。 ※ くだものは、天候などの状況のみ変更することがあります。