

令和5年12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	世界の料理 ～ドイツ～	
1 金	<世界の料理～ドイツ～> ヒューナーフリカッセ ジャーマンポテト ザワークラウト風サラダ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,豆乳, 生クリーム,ピザ用チーズ, ウィンナー,ベーコン	米,有塩バター,サラダ油,じゃ が芋,上白糖	セロリ,玉葱,人参,マッシュ ルーム(缶),グリーンピース(冷 凍),さやいんげん,キャベツ, ホールコーン(缶)	784 kcal 26.9 g 25.0 g		<p>ヒューナーフリカッセは、鶏肉のクリーム煮で、ドイツでは、ご飯に添えたり、かけたりして食べます。</p> <p>ジャーマンポテトは、ドイツで昔からよく食べられてきた「ジャガイモ」を主要な食材として使った料理で、日本でも親しまれています。しかし、本場ドイツでは「ジャーマンポテト」という名の料理は存在せず、似ているもので「フラー・ト・カルトツフェルン」という料理があります。</p> <p>ザワークラウトは、ドイツの家庭料理の一つで、キャベツの漬物です。給食では、ザワークラウトをアレンジしたサラダを作ります。給食で世界の料理をたのしみましょう♪</p> 
4 (月)	期末考査 (給食はありません)							
5 (火)	期末考査 (給食はありません)							
6 (水)	期末考査 (給食はありません)							
7 木	かぼちゃほうとう 大根のゆず風味 さつま芋パイ	○	牛乳,豚肩肉,焼ちくわ,油揚げ,赤みそ,白みそ,調理用牛乳,生クリーム	冷凍ほうとう麺,サラダ油,白すりごま,三温糖,さつま芋,冷凍さつま芋ペースト,上白糖,有塩バター,冷凍パイシート,黒炒りごま	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ,長葱,小松菜,干し椎茸,かぶ,ゆず,板こんにゃく	815 kcal 27.4 g 30.7 g		
8 金	玄米ごはん ひじきふりかけ だし入り卵焼き ツナ和え お事汁	○	牛乳,芽ひじき(乾),卵,細切り昆布,鶏肉,ツナ(缶),小豆,西京みそ,白みそ	米,玄米,三温糖,白炒りごま,サラダ油,上白糖,白すりごま,里芋	ゆかり,人参,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,小松菜,大根,ごぼう,万能ねぎ,板こんにゃく	749 kcal 33.0 g 23.3 g		
11 月	ごま麦ごはん 四川豆腐 めかぶと卵のスープ くだもの	○	牛乳,豚もも肉,豚レバー,ひよこ豆(乾),赤みそ,豆腐(木綿),豚肩肉,めかぶわかめ(生),卵	米,押し麦,白炒りごま,サラダ油,片栗粉,ごま油,白すりごま	生姜,にんにく,長葱,玉葱,干し椎茸,ニラ,えのきたけ,人参,紅まどんな	773 kcal 36.5 g 25.4 g		
12 火	れんこんご飯 ししゃものばりばり揚げ かぶのかきたま汁 くだもの	○	牛乳,油揚げ,ししゃも,さつま揚げ,卵	米,サラダ油,白炒りごま,片栗粉,春巻きの皮,小麦粉,揚げ油	れんこん,人参,生姜,かぶ,玉葱,小松菜,みかん	807 kcal 28.6 g 24.4 g		
13 水	<新潟県の郷土料理> ぶりかつ丼 はりはりサラダ のっぺい汁 くだもの	○	牛乳,ぶり,卵,細切り昆布,焼ちくわ	米,片栗粉,小麦粉,乾燥パン粉,揚げ油,三温糖,上白糖,ごま油,里芋	ゆず(汁),もやし,小松菜,人参,きゅうり,切干大根,大根,長葱,西洋なし,板こんにゃく	838 kcal 31.7 g 25.3 g	<p>新潟県の郷土料理</p> <p>冬を代表する魚「ぶり」は、新潟県の佐渡島でも水揚げされています。最近では、ご当地グルメとしてぶりかつ丼が人気を集めているそうです。</p> <p>はりはり漬けは切干大根を醤油に漬けたもので、雪の多い新潟県では冬を越すための保存食として昔から作られてきたそうです。食べた時に「はりはり」と音を立てることが名前の由来と言われています。</p> <p>新潟の郷土料理の代表格のっぺは、使う食材や味付け、とろみの具合など各地域や家庭ごとに作り方は異なり、その家庭に伝わるまさに新潟のおふくろの味と言われています。給食では汁物にアレンジします。</p>	
14 木	アップルトースト ポークビーンズ アーモンドサラダ	○	牛乳,大豆,豚もも肉,ウィンナー	食パン,有塩バター,グラニュー糖,サラダ油,じゃが芋,ざらめ糖,アーモンドスライス,上白糖	りんご,セロリ,にんにく,玉葱,人参,トマトピューレ,ホールトマト(缶),パセリ,きゅうり,人参,キャベツ	716 kcal 28.2 g 31.3 g		
15 金	磯の香りご飯 魚の南部焼き ためぎ汁 カルピスゼリー	○	牛乳,芽ひじき(乾),細切り昆布,鶏肉,さば,さつま揚げ,カルピス(原液),粉寒天	米,もち米,三温糖,片栗粉,白炒りごま,黒炒りごま	人参,生姜,ごぼう,人参,大根,小松菜,長葱,みかん(缶),板こんにゃく	712 kcal 31.8 g 21.9 g		
18 (月)	午前授業日 (給食はありません)							
19 火	カレーピラフ カラフルサラダ ミネストローネ ツリーケーキ	○	牛乳,鶏肉,ツナ(缶),豚ばら肉,ベーコン,レンズ豆(乾),クリームチーズ,卵,生クリーム	米,押し麦,有塩バター,サラダ油,上白糖,じゃが芋,ABCマカロニ	玉葱,人参,マッシュルーム(缶),青ピーマン,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,セロリ,ホールトマト(缶),パセリ,レモン(果汁),いちご	843 kcal 27.8 g 32.5 g		
20 (水)	終業式 (給食はありません)							

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

12月22日は 冬至です



「冬至」は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯に入ると、血行が良くなり身体が温まるため、風邪予防や皮膚を強くする効果があるそうです。「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃは、身体の抵抗力を高める栄養素を豊富に含むため、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。また、「運盛り」と言い、名前の終わりに「ん」がつく食べものを食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は運を呼び込むといわれています。今年の冬至は12月22日です。給食では、少し早く12月7日に冬至献立を作ります。

