

令和6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
2 (月)	<世界の料理～ドイツ～> ヒューナフリカッセ ジャーマンポテト フルーツミックス 	牛乳,鶏肉,白いんげん豆,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ,ウィンナー	米,有塩バター,サラダ油,米粉,じゃがいも,ナタデココ	セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム(水煮),グリーンピース(冷凍),ホールコーン(缶),さやいんげん,みかん,パイナップル(缶),もも(缶)	821 kcal 27.2 g 24.1 g	
3(火)	期末考査(給食はありません)					
4(水)	期末考査(給食はありません)					
5(木)	期末考査(給食はありません)					
6 (金)	ご飯 わかジャコふりかけ ツナ入り卵焼き 有機野菜の和風汁 くだもの	牛乳,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,かつお節,白みそ,たまご,ツナ(缶),細切り昆布,豚肩肉	米,押し麦,ごま油,白炒りごま,サラダ油,上白糖,つきこんにゃく,かたくり粉	長葱,人参,玉葱,乾しいたけ,さやいんげん,大根,小松菜,りんご	723 kcal 32.4 g 22.7 g	
9 (月)	<山梨県の郷土料理> かぼちゃほうとう キャベツの甘酢和え さつまいもパイ 	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,板こんにゃく,上白糖,白すりごま,さつまいも,さつまいもペースト,有塩バター,冷凍パイシート	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ,長葱,小松菜,乾しいたけ,キャベツ,ブラックマッペもやし	811 kcal 28.1 g 30.1 g	
10 (火)	<世界の料理～中国> 回鍋肉丼 春雨のさっぱりサラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ	牛乳,豚肩肉,豚レバー,ひよこまめ(乾),赤みそ,芽ひじき(乾),かえり煮干し,大豆	米,押し麦,上白糖,サラダ油,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,さつまいも,揚げ油,三温糖,白炒りごま	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	824 kcal 28.6 g 22.2 g	
11 (水)	さんまごはん わかめサラダ かきたま汁 くだもの	牛乳,さんま,乾燥わかめ,かつお節,豚肩肉,木綿豆腐,たまご	米,押し麦,かたくり粉,米粉,揚げ油,三温糖,白炒りごま,上白糖,サラダ油,ごま油,つきこんにゃく	生姜,キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,玉葱,えのきたけ,長葱,みかん	797 kcal 30.1 g 32.9 g	
12 (木)	<埼玉県の郷土料理> ご飯 ゼリーフライ じゃこサラダ 彩の国のみそ汁	牛乳,おから,たまご,かつお節,ちりめんじゃこ,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,押し麦,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,パン粉(乾),揚げ油,上白糖,ごま油,白炒りごま,里芋	人参,玉葱,長葱,キャベツ,小松菜,きゅうり,かぶ,かぶの葉,ぶなしめじ 	776 kcal 27.8 g 24.2 g	
13 (金)	鮭わかめごはん 磯辺揚げ(竹輪,シヤモ)  大根のゆず風味 冬至のみそ汁 くだもの	牛乳,生鮭,たきこみわかめ,焼ちくわ,ししゃも,たまご,あおのり,豚肩肉,油揚げ,豆乳,白いんげん豆ペースト,白みそ,赤みそ	米,押し麦,小麦粉,揚げ油,三温糖,板こんにゃく,白練りごま	生姜,大根,かぶ,人参,ゆず,かぼちゃ,長葱,小松菜,みかん	802 kcal 32.8 g 25.7 g	
16 (月)	<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,たまご,細切り昆布,焼ちくわ	米,押し麦,かたくり粉,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油,三温糖,上白糖,ごま油,里芋,板こんにゃく	ゆず,もやし,小松菜,人参,きゅうり,切干大根,大根,長葱,柿	860 kcal 32.1 g 25.4 g	
17 (火)	<世界の料理～アメリカ～> きな粉豆乳トースト チリコンカン カレーピクルス	牛乳,きな粉,豆乳,たまご,大豆,豚ひき肉,ベーコン	食パン,上白糖,有塩バター,サラダ油,じゃがいも,三温糖	玉葱,人参,マッシュルーム(水煮),ホールトマト(缶),トマトピューレ,れんこん,人参,キャベツ,ブロッコリー	798 kcal 38.6 g 32.8 g	
18(水)	午前授業日(給食はありません)					
19 (木)	ビーフストロガノフ  ツナサラダ 苺のチーズケーキ 	牛乳,豚肩肉,牛肉,大豆,ピザ用チーズ,生クリーム,ツナ(缶),クリームチーズ,たまご	米,押し麦,有塩バター,サラダ油,米粉,はちみつ,上白糖	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱,ぶなしめじ,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,いちご	865 kcal 27.8 g 35.1 g	
20(金)	終業式(給食はありません)					

世界の料理 ～ドイツ～

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。

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「フーロート・カルトッフェルン」という料理があります。

給食で世界の料理をたのしみましょう♪

山梨県の郷土料理

「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうかん」を、たっぷりの具材とともに味噌汁立ての汁で煮こんだもので、山梨県の代表的な郷土料理です。稲作が盛んな山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。野菜や肉とも相性が良く、栄養価も高い一品です。

埼玉県県の郷土料理

ゼリーフライは、埼玉県行田市で親しまれている一品です。名前の由来は、小判のような見た目から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、ゼリーフライと呼ばれるようになったとされています。

見た目は衣の付いていないコロッケのようですが、おからとジャガイモをベースに、ニンジンやネギなどが入っているのが特徴です。

新潟県の郷土料理

新潟県の佐渡島では、冬を代表する魚の**ぶり**が水揚げされています。ご当地グルメとして**ぶりかつ丼**が人気を集めているのだそうです。

はりはり汁は、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ました。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。

新潟の郷土料理の代表格**のっぺ**は、使う食材や味付け、とろみ具合など地域や家庭ごとに異なり、各家庭に伝わる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。

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

世界の料理
～ドイツ～

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。
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「フランク・カルトフ・フェルン」という料理があります。給食で世界の料理をだのしみましよう♪

山梨県の郷土料理

「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともに味噌汁で煮こんだもので、山梨県の代表的な郷土料理です。稲作が盛んな山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。野菜や肉とも相性が良く、栄養価も高い一品です。

埼玉県の郷土料理

ゼリーフライは、埼玉県行田市で親しまれている一品です。名前の由来は、小判のような見た目から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、**ゼリーフライ**と呼ばれるようになったとされています。見た目は衣の付いていないコロコロのようですが、おからとジャガイモをベースに、ニンジンやネギなどが入っているのが特徴です。

新潟県の郷土料理

新潟県の佐渡島では、冬を代表する魚の**ぶり**が水揚げされています。この当地グルメとして**ぶりかつ丼**が人気を集めているのだそう。はりはり漬は、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ました。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。新潟の郷土料理の代表格の**のっぺ**は、使う食材や味付け、とろみ具合など地域や家庭ごとに異なり、各家庭に伝わる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。

