

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	たんぱく質 脂質	1月7日 大賞の節句
9(火) 三学期始業式 (給食はありません)							
10 (水)	田倉の人参ご飯 魚の変わりソース 栗きんとん 七草汁	○	牛乳 さば、鶏肉	米、玄米、白炒りごま、上白糖、さつまい、栗(甘露煮)	人参、生姜、長葱、白菜、大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、小松菜、せり、しいたけ(乾)	826 kcal 32.1 g 20.9 g	<p>「人日の節句」とは五節句の一つで、別名「七草の節句」とも呼ばれます。昔からこの日には、春の七草を食べ、無病息災を祈る風習があります。三学期最初の給食では春の七草の「すずな(カブ)・すずしろ(大根)・せり」を使用して七草汁を作る予定です。</p> <p>●世界の料理 ハンガリー ハンガリー料理の一番の特徴は、パプリカを多く使うことです。パプリカは、南アメリカ大陸産のとうがらしがヨーロッパに伝わり、ハンガリーで品種改良されました。パプリカの実を乾燥させて粉末にした香辛料を様々な料理に使います。主食はパンで、ハチミツやジャムなどを添えて食べられることが多いです。パプリカ粉で肉や野菜を煮込んだスープ「グヤーシュ」は、ハンガリーの代表的な家庭料理の一つです。</p>
11 (木)	ご飯 食べ比べ唐揚げ(米粉・片栗粉) 磯香和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 鶏肉、もみのり、さつまい、わかめ(乾)、白みそ、赤みそ	米、米粉、片栗粉、揚げ油、上白糖、じゃが芋	にんにく、生姜、もやし、人参、えのきたけ、キャベツ、ごぼう、玉葱	746 kcal 29.9 g 23.5 g	
12 (金)	麦ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 練り胡麻和え	○	牛乳 ちりめんじゃこ、細切り昆布、かつお節、鶏肉、焼ちくわ、生揚げ	米、押し麦、白炒りごま、上白糖、サラダ油、白すりごま、白練りごま	生姜、ごぼう、れんこん、人参、しいたけ(乾)、キャベツ、小松菜、板こんにやく	743 kcal 31.6 g 22.9 g	
15 (月)	あぶたま井 おかか和え 水ようかん	○	牛乳 鶏肉、油揚げ、たまご、かつお節、粉寒天、あずき(ゆで)	米、押し麦、上白糖、片栗粉	玉葱、しいたけ(乾)、みつば、キャベツ、ほうれん草、ぶなしめじ、しらたき	751 kcal 29.9 g 19.8 g	
16 (火)	三鷹市産小松菜めし 魚のねぎ味噌がけ きのこと根菜の刻み汁 かぼちゃのミルク寒天	○	牛乳 さば、白みそ、赤みそ、粉寒天、調理用牛乳	米、きび、三温糖、白炒りごま、サラダ油、上白糖、片栗粉、甘納豆	ゆかり、小松菜、生姜、長葱、ごぼう、人参、大根、ぶなしめじ、えのきたけ、かぼちゃペースト(冷)、つきこんにやく	753 kcal 31.9 g 22.9 g	
17 (水)	<ハンガリーの料理> 胚芽パンのハニートースト グヤーシュ パプリカサラダ	○	牛乳 豚肉、赤いんげん豆、ビザ用チーズ、プレーンヨーグルト	胚芽パン、有塩バター、はちみつ、白炒りごま、白練りごま、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、上白糖	生姜、にんにく、人参、玉葱、ブロッコリー、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ	728 kcal 27.0 g 29.9 g	
18 (木)	麦ごはん シーホー豆腐 さつまいのごま団子 ひじきと春雨のサラダ	○	牛乳 豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、木綿豆腐、芽ひじき(乾)、豆乳	米、押し麦、サラダ油、上白糖、片栗粉、ごま油、緑豆春雨、白すりごま、さつまい、白玉粉、白炒りごま、揚げ油	生姜、にんにく、長葱、人参、玉葱、ゆでたけのこ、しいたけ(乾)、ホールトマト(缶)、ニラ、きゅうり	844 kcal 33.4 g 25.5 g	
19 (金)	米粉のカレーライス 高野豆腐のカリカリサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉、大豆、豆乳、高野豆腐、プレーンヨーグルト	米、押し麦、米粉、サラダ油、さつまい、じゃが芋、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、ぶなしめじ、ブロッコリー、りんご、もやし、キャベツ、小松菜、みかん(缶)、もも(缶)、バナナ(缶)	836 kcal 27.0 g 24.7 g	
22 (月)	スパゲティインディアンソース ピーズサラダ 米粉のりんごケーキ	○	牛乳 豚ひき肉、ひよこ豆(乾)、白いんげん豆、たまご、豆乳	ハーフスパゲティ、オリーブ油、サラダ油、上白糖、米粉	にんにく、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム(ゆで)、青ピーマン、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン(缶)、レモン(果汁)、りんご	810 kcal 29.3 g 28.5 g	
23 (火)	<中高一貫校共通献立> ムロ節ごはん 鶏肉と大根の煮物 糸寒天のごま和え 明日葉米粉チーズケーキ	○	牛乳 卵、鶏肉、うずら卵(レトルト)、糸寒天、クリームチーズ、たまご、生クリーム	米、オリーブ油、サラダ油、三温糖、白炒りごま、白練りごま、上白糖、米粉	にんにく、生姜、人参、たけのこ(缶)、大根、さやえんどう、キャベツ、明日葉、小松菜、もやし、レモン(果汁)、つきこんにやく	805 kcal 29.0 g 30.8 g	
24 (水)	<タイムスリップ給食> 玄米入りご飯 鮭の塩焼き かぶの甘酢あえ 栄養みそ汁	○	牛乳 甘塩鮭、木綿豆腐、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	米、玄米、上白糖、サラダ油、里芋	生姜、かぶ、かぶの葉、ごぼう、大根、人参、えのきたけ、長葱、小松菜、板こんにやく	726 kcal 35.2 g 23.0 g	
25 (木)	<タイムスリップ給食> ご飯 くじらの竜田揚げ しらす和え 利休汁 オレンジキャロットゼリー	○	牛乳 くじら肉(冷凍)、しらすばし、豚肉、白みそ、粉寒天	米、押し麦、三温糖、片栗粉、揚げ油、サラダ油、さつまい、白練りごま、はちみつ、上白糖	にんにく、大根、玉葱、白菜、小松菜、人参、ごぼう、ぶなしめじ、万能ねぎ、オレンジジュース、板こんにやく	749 kcal 33.3 g 19.3 g	
26 (金)	ひじき入りごはん わかさぎのサラサ揚げ かんぴょう入りかきたま汁 もちもちかぼちゃ蒸しパン	○	牛乳 芽ひじき(乾)、わかさぎ、鶏肉、木綿豆腐、たまご、調理用牛乳	米、もち米、三温糖、片栗粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、有塩バター、米粉	人参、生姜、かんぴょう、長葱、小松菜、かぼちゃ	767 kcal 29.7 g 23.7 g	
29 (月)	<広島県の郷土料理> ご飯 ワニのフライ 瀬戸内レモンサラダ 肉じゃが	○	牛乳 フカ、たまご、牛肉	米、玄米、小麦粉、パン粉(乾)、生パン粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、じゃが芋	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、レモン(果汁)、玉葱、人参、さやいんげん、つきこんにやく	764 kcal 31.1 g 21.7 g	
30 (火)	<韓国の料理> ピビンバ 切干大根ナムル トックスープ	○	牛乳 牛肉、豚レバー、たまご、赤みそ、鶏肉、わかめ(乾)	米、玄米、サラダ油、上白糖、ごま油、白炒りごま、トック	生姜、にんにく、もやし、ほうれん草、切干大根、キャベツ、小松菜、人参、玉葱、えのきたけ、チンゲンサイ、生姜	785 kcal 29.2 g 25.8 g	
31 (水)	米粉ぱん 米粉のクリームシチュー ツナサラダ みかん	○	牛乳 鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、ツナ(缶)	米粉パン、米粉、サラダ油、さつまい、はちみつ	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、エリンギ、ブロッコリー、きゅうり、みかん	759 kcal 32.0 g 32.8 g	

*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。 ※東京都産の食材は太字で示しています。