



# 令和6年3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
1 (金)	<桃の節句の行事食> 鮭ちらし寿司 おかか和え 春のみそ汁 三色ゼリー	○	牛乳,生鮭,刻みのり,かつお節,卵,白みそ,赤みそ,粉寒天,生クリーム,調理用牛乳,乳飲料(いちご)	米,上白糖,白炒りごま,じゃが芋,生ふ,白すりごま	人参,ゆでたけのこ,干し椎茸,れんこん,さやえんどう,白菜,小松菜,キャベツ,玉葱,ぶなしめじ	711 kcal 27.7 g 16.8 g
4(月)~6(水)						
7 (木)	菜の花ごはん 焼きししゃも さつま汁 オレンジポンチ	○	牛乳,卵,ししゃも,鶏肉,油揚げ,白みそ	米,上白糖,サラダ油,板こんにゃく,さつま芋,ナタデココ	人参,小松菜,菜花,ごぼう,大根,長葱,みかん(缶),パイナップル(缶),りんご(缶),オレンジジュース	718 kcal 28.1 g 19.3 g
8 (金)	きな粉揚げパン ポークビーンズ キャベツとレンコン のカレーピクルス	○	牛乳,きな粉,大豆,豚もも肉,ウィンナー	コッペパン,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃが芋,赤ざらめ	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,れんこん,キャベツ,ブロッコリー	727 kcal 31.5 g 27.0 g
11 (月)	ご飯 とり肉のマーマレード焼き こんにゃくサラダ かぼちゃのスープ くだもの	○	ミルクコーヒー,鶏肉,白いんげん豆,調理用牛乳,生クリーム	米,液体塩こうじ,板こんにゃく,サラダ油,ごま油,上白糖	りんごマーマレード,玉葱,人参,エリンギ,にんにく,キャベツ,レモン,かぼちゃペースト(冷),かぼちゃ,いよかん	768 kcal 28.3 g 21.8 g
12 (火)	わかめごはん ツナ入り卵焼き マカロニサラダ いものこ汁	○	牛乳,たきこみわかめ,卵,まぐろ水煮(缶),鶏肉,とうふ	米,押し麦,白炒りごま,サラダ油,上白糖,マカロニ,里芋,つきこんにゃく	人参,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,ごぼう,ぶなしめじ,まいたけ,万能葱	725 kcal 31.2 g 23.0 g
13 (水)	麦ごはん トマト麻婆豆腐 ひじきと春雨のサラダ 米粉のチーズケーキ	○	牛乳,豚もも肉,豚レバー,赤みそ,とうふ,芽ひじき(乾),卵,クリームチーズ,生クリーム	米,押し麦,サラダ油,上白糖,片栗粉,ごま油,緑豆春雨,三温糖,白すりごま,米粉	生姜,にんにく,長葱,人参,玉葱,ゆでたけのこ,干し椎茸,ホールトマト(缶),ニラ,きゅうり,レモン	861 kcal 34.2 g 32.4 g
14 (木)	ご飯 和風ハンバーグ ポテトのバリバリサラダ かぶのみそ汁	○	牛乳,豚ひき肉,鶏挽き肉,押し豆腐,卵,調理用牛乳,さつま揚げ,白みそ,赤みそ	米,押し麦,サラダ油,里芋,生パン粉,三温糖,じゃが芋,揚げ油,上白糖	生姜,玉葱,人参,大根,えのきたけ,レモン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),なめこ,かぶ,小松菜	766 kcal 29.8 g 25.2 g
15 (金)	ご飯 魚のBBQソースがけ アーモンドサラダ 野菜スープ	○	牛乳,フカ,ウィンナー,白いんげん豆	米,片栗粉,揚げ油,上白糖,アーモンドスライス,サラダ油	りんご,玉葱,にんにく,レモン,きゅうり,人参,ホールコーン(缶),キャベツ,セロリ	715 kcal 27.5 g 21.3 g
18 (月)	味噌ラーメン 華風きゅうり 林檎と薩摩芋のスイート春巻き	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,白みそ,調理用牛乳,生クリーム	蒸し中華麺,ごま油,白炒りごま,サラダ油,上白糖,さつま芋,有塩バター,グラニュー糖,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,ブラックマッペもやし,ホールコーン(缶),長葱,ニラ,きゅうり,りんご,レモン	782 kcal 27.7 g 28.9 g
19 (火)	ごはん 野菜の旨煮 海藻サラダ 大学芋	○	牛乳,豚肉,大豆,生揚げ,海藻ミックス	米,サラダ油,板こんにゃく,上白糖,ごま油,白炒りごま,さつま芋,揚げ油,水あめ,黒炒りごま	大根,人参,長葱,生姜,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	839 kcal 27.0 g 30.0 g
20(水)	春分の日					
21(木)	午前授業日(給食はありません)					
22 (金)	赤飯 魚の西京焼き おろしあえ すまし汁 ココアプリン	○	牛乳,ささげ,ぎんだら,西京みそ,とり肉,とうふ,かまぼこ,乾燥わかめ,調理用牛乳,生クリーム,粉寒天	米,もち米,黒炒りごま,上白糖,白すりごま,白練りごま	小松菜,キャベツ,人参,大根,ゆず,ほうれん草,玉葱,長葱,えのきたけ	800 kcal 31.0 g 32.0 g

**3月3日は  
ひな祭りです**

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。給食では、3月1日にちらし寿司と菱餅に見立てた三色ゼリーを作り、桃の節句の行事食を提供します。

**旬の食材  
~菜の花~**

菜の花は、1月から3月が旬の緑黄色野菜です。ビタミン、カルシウム、カリウム、食物繊維がバランスよく含まれている野菜で、風邪予防や便秘予防に効果があります。給食では3月7日に「菜の花ごはん」を作ります。旬の野菜を味わいましょう♪

**お祝いの食卓**

進級する1年生~5年生、卒業する6年生へのお祝いの気持ちを込めて、給食では**赤飯**を炊きます。日本では昔から「赤色」には邪気を祓ったり災いを避けたりする力があると考えられていました。古代には、そんな力をもつ赤色のお米である「赤米」を神に供える風習があったといわれています。それが現代に受け継がれ、もち米に小豆やささげ豆を混ぜて蒸した「赤飯」が祝い事に食べられています。

※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。