

令和7年1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
7(火)			始業式			
8 (水)	人参ご飯 鶏肉のねぎ塩ダレ 栗きんとん 七草汁	○	牛乳、鶏肉	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、上白糖、栗の甘露煮	人参、生姜、 長ねぎ 、白菜、大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、 小松菜 、せり、しいたけ(乾)	802 kcal 28.6 g 19.6 g 2.5 g
9 (木)	<世界の料理～カナダ～> メープルミルクトースト サーモンチャウダー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳、調理用牛乳、生鮭、ベーコン、豆乳、生クリーム、白いんげん豆	食パン、メープルシロップ、上白糖、有塩バター、サラダ油、さつまいも、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、 人参 、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン(缶)	713 kcal 27.6 g 30.5 g 2.7 g
10 (金)	麦ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 わかめサラダ	○	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、乾燥わかめ	米、押し麦、白炒りごま、上白糖、サラダ油、板こんにゃく、ごま油	生姜、ごぼう、れんこん、人参、しいたけ(乾)、キャベツ、 小松菜 、きゅうり	741 kcal 31.2 g 22.9 g 2.4 g
14 (火)	麦ごはん 鯖のカレー醤油焼き ポテトのバリバリサラダ さわにわん	○	牛乳、さば、豚肉	米、押し麦、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、つきこんにゃく	キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン(缶)、玉ねぎ、大根、 小松菜 、長ねぎ	744 kcal 31.5 g 26.5 g 1.8 g
15 (水)	麦ごはん シーホー豆腐 ひじきと春雨のサラダ さつまいものごま団子	○	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、かたくり粉、ごま油、緑豆春雨、さつまいも、白玉粉、米粉、白炒りごま、揚げ油	生姜、にんにく、 長ねぎ 、人参、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、しいたけ(乾)、ホールトマト(缶)、ニラ、きゅうり	844 kcal 33.3 g 25.0 g 2.4 g
16 (木)	味噌バターラーメン 豆腐ナゲット アップルゼリー	○	牛乳、豚ひき肉、生わかめ、赤みそ、白みそ、押し豆腐、まぐろ水煮(缶)、粉寒天	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、有塩バター、エッグケアマヨネーズ、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ナタデココ	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、もやし、 白菜 、ホールコーン(冷)、 長ねぎ 、 小松菜 、りんご濃縮還元ジュース、りんご(缶)	733 kcal 27.3 g 28.3 g 2.9 g
17 (金)	ひじき入りごはん だし入り卵焼き 利休汁 くだもの	○	牛乳、芽ひじき(乾)、たまご、鶏ひき肉、細切り昆布、かつお節、豚肉、白みそ	米、もち米、三温糖、サラダ油、上白糖、板こんにゃく、さつまいも、白練りごま	人参、玉ねぎ、しいたけ(乾)、さやいんげん、ごぼう、ぶなしめじ、 大根 、 小松菜 、みかん	716 kcal 27.1 g 23.0 g 3.2 g
20 (月)	<世界の料理～メキシコ～> ナンタコス 野菜スープ かぼちゃ豆乳寒天	○	牛乳、大豆、ひよこまめ(乾)、豚ひき肉、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、白いんげん豆、粉寒天、豆乳	ナン、サラダ油、米粉、さつまいも、上白糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、人参、トマトピューレ、グリーンピース(冷)、人参、キャベツ、ホールコーン(缶)、かぼちゃペースト(冷)	702 kcal 28.6 g 23.0 g 3.1 g
21 (火)	麦ごはん ししゃもの更紗揚げ シャキシャキ和え もずくの卵とじ汁	○	牛乳、ししゃも、鶏ひき肉、もずく(冷)、木綿豆腐、たまご	米、押し麦、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油	生姜、もやし、 小松菜 、人参、きゅうり、切干大根、玉ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	702 kcal 27.1 g 21.9 g 2.1 g
22 (水)	冬野菜のカレーライス ひじきとツナのサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、ひよこまめ(乾)、調理用牛乳、ピザ用チーズ、芽ひじき(乾)、まぐろ水煮(缶)、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、小麦粉、有塩バター、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、 大根 、 人参 、れんこん、ブロッコリー、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん(缶)、パイナップル(缶)、桃(缶)	844 kcal 27.6 g 24.8 g 2.6 g
23 (木)	<タイムスリップ給食> 麦ごはん 鮭の塩焼き 練り胡麻和え すいとん	○	牛乳、生鮭、豚肉、油揚げ	米、押し麦、白すりごま、白練りごま、上白糖、白玉粉、小麦粉、サラダ油、さつまいも	生姜、キャベツ、 小松菜 、人参、 大根 、ぶなしめじ、長ねぎ	742 kcal 34.5 g 21.1 g 2.1 g
24 (金)	<東京都の郷土料理> 親子丼 こまつナのゴマサラダ ミルク芋ようかん	○	牛乳、鶏肉、高野豆腐、たまご、まぐろ水煮(缶)、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、押し麦、しらたき、上白糖、かたくり粉、白すりごま、三温糖、さつまいもペースト、さつまいも	玉ねぎ、人参、しいたけ(乾)、みつば、 小松菜 、キャベツ、ブラックマッペ、もやし	777 kcal 29.6 g 22.0 g 2.1 g
27 (月)	<中高一貫校共通献立> 小松菜肉味噌丼 有機野菜の味噌汁 白菜の塩昆布あえ 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳、豚ひき肉、高野豆腐、赤みそ、白みそ、油揚げ、塩昆布、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	米、押し麦、サラダ油、緑豆春雨、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、上白糖、甘納豆	にんにく、人参、もやし、 小松菜 、長ねぎ、きゅうり、白菜、 明日葉粉末	756 kcal 27.7 g 18.5 g 2.8 g
28 (火)	<タイムスリップ給食> ご飯 鯨のノルウェー風 豆乳みそ汁 くだもの	○	牛乳、鯨肉、大豆、鶏肉、油揚げ、豆乳、白みそ、赤みそ	米、押し麦、かたくり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、板こんにゃく、里芋、白練りごま	にんにく、 大根 、玉ねぎ、生姜、人参、ぶなしめじ、長ねぎ、 小松菜 、みかん	832 kcal 33.5 g 20.3 g 2.0 g
29 (水)	ご飯 海鮮シュウマイ 野菜ナムル ビーフンスープ	○	牛乳、むきえび、えびすり身、高野豆腐、豚ひき肉、鶏肉、うずら卵(水煮)	米、押し麦、上白糖、ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮、サラダ油、ピーマン、白すりごま	玉ねぎ、れんこん、しいたけ(乾)、生姜、切干大根、 小松菜 、もやし、人参、にんにく、チンゲンサイ、 長ねぎ	711 kcal 33.9 g 18.6 g 2.7 g
30 (木)	ミートソーススパゲティ アーモンドサラダ スイートポテト	○	牛乳、豚ひき肉、ひよこまめ(乾)、生クリーム、たまご	ハーフスパゲティ、サラダ油、オリブ油、ざらめ糖、米粉、アーモンドスライス、上白糖、さつまいも、有塩バター	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム(水煮)、トマトジュース、トマトピューレ、きゅうり、ホールコーン(冷)、 キャベツ	835 kcal 27.6 g 30.0 g 2.0 g

**1月7日は
人日の節句**
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「すずな(かぶ)・すずしろ(大根)・せり」を使った七草汁を作って、みなさんの新しい1年の健康を願います。



1月は、全国学校給食週間！！

日本の学校給食は、明治22年頃に始まったとされています。戦争による食糧不足の影響で一度は中断されますが、戦後、外国から贈られた支援物資により再開することとなりました。昭和21年12月24日にアメリカから贈呈された物資で戦後の学校給食が再開されたことを記念し、この日を学校給食感謝の日とし、翌月の1/24～1/30の1週間が全国学校給食週間となりました。全国学校給食週間には、各学校が様々な行事が行われています。今年は、都立中高一貫教育校で共通献立として東京都産の食材を使った『地産地消献立』の実施を予定しています。また、学校給食が始まった初期の献立や、戦後に給食が再開された頃の献立を再現予定です。

※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。