



# 令和2年12月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	牛乳	献立名	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	I類・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	○	ご飯 魚のホワイトソースがけ コーンサラダ トマトスープ	東京牛乳 生鮭 ベーコン 調理用牛乳 粉チーズ レンズまめ 大豆 豚肩肉	米 サラダ油 小麦粉 有塩バター 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ホールコーン きゅうり トマト ホールトマト	770 kcal 34.9 g 21.5 g 3.0 g
2 (水)	○	ご飯 手作りがんもどき 生姜和え さつまい	東京牛乳 押し豆腐 干ひじき 大豆 たまご 油揚げ 白みそ	米 白炒りごま ながいも かたくり粉 サラダ油 つきこんにゃく さつまいも	乾しいたけ にんじん れんこん 葉ねぎ こまつな もやし しょうが ごぼう みつば	806 kcal 26.3 g 23.5 g 2.5 g
3 (木)	○	ご飯 生揚げのピザ焼き ポテトサラダ みそ汁	東京牛乳 生揚げ ピザ用チーズ ロースハム 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマトビューレ にんじん えだまめ ごぼう こまつな	786 kcal 26.4 g 25.8 g 2.8 g
9 (水)	○	豚とごぼうの炊込ご飯 小魚のカレーフライ アーモンドサラダ みそ汁 みかん	東京牛乳 豚肩肉 油揚げ ししゃも 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 しらたき 上白糖 かたくり粉 アーモンドスライス つきこんにゃく	ごぼう しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ だいこん みかん	882 kcal 33.4 g 33.3 g 3.8 g
10 (木)	○	ご飯 かに玉 中華スープ リンゴ	東京牛乳 鶏ひき肉 大豆 たらばかに たまご 生揚げ	米 サラダ油 上白糖 ごま油 ウェーブワンタン 白すりごま	にんじん 乾しいたけ ながねぎ ゆでたけのこ グリンピース たまねぎ しょうが こまつな りんご	775 kcal 32.2 g 23.0 g 3.0 g
11 (金)	○	和風スパゲティ 揚げ芋サラダ フルーツポンチ	東京牛乳 鶏肉モモ ベーコン いか しらすぼし	ハーフスパゲティ サラダ油 上白糖 じゃがいも グラニュー糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶 パイナップル缶 もも缶	811 kcal 28.5 g 30.3 g 2.5 g
14 (月)	○	ご飯 さばの竜田揚げ からし和え みそ汁 いちごパバロア	東京牛乳 さば 白みそ 赤みそ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 かたくり粉 上白糖 板こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく だいこん りんご たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん いちごジャム	893 kcal 30.6 g 30.6 g 3.0 g
15 (火)	○	ご飯 蒸し鶏油淋ソースがけ ほうれん草の中華お浸し はるさめスープ	東京牛乳 とり胸肉 とりもも肉 たまご	米 かたくり粉 ごま油 上白糖 白炒りごま じゃがいも 緑豆はるさめ	にんにく ながねぎ しょうが ほうれんそう にんじん こまつな	788 kcal 35.9 g 21.6 g 3.1 g
16 (水)	○	カレーライス 豆腐サラダ フルーツヨーグルト	東京牛乳 豚もも肉 乾燥わかめ とうふ(もめん) プレーンヨーグルト	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 もも缶	872 kcal 26.8 g 25.4 g 3.2 g
17 (木)	○	ご飯 さんまの松前煮 大根サラダ みそ汁	東京牛乳 さんま 刻みこんぶ 生わかめ 油揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 上白糖 ごま油 白炒りごま	しょうが にんじん だいこん きゅうり ごぼう	843 kcal 29.4 g 29.5 g 4.5 g
18 (金)	○	ご飯 コーンコロッケ カレーマカロニサラダ みそ汁	東京牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご ロースハム 高野豆腐 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 有塩バター 小麦粉 パン粉 マカロニ 上白糖	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ きゅうり こまつな	875 kcal 27.1 g 25.4 g 2.7 g
21 (月)	○	冬至つけうどん 竹輪の磯部揚げ 冷凍りんご	東京牛乳 豚もも肉 油揚げ かまぼこ(卵なし) 焼ちくわ たまご あおのり	うどん ごま油 上白糖 かたくり粉 小麦粉 白炒りごま	もやし ぶなしめじ にんじん ながねぎ かぼちゃ こまつな 冷凍りんご	783 kcal 37.4 g 27.6 g 4.1 g
22 (火)	○	鮭ピラフ チーズオムレツ 野菜スープ	東京牛乳 ウィンナー 生鮭 たまご ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ダイスチーズ 豚もも肉	米 サラダ油 有塩バター じゃがいも 上白糖 マカロニ	ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	890 kcal 39.1 g 32.0 g 4.1 g
24 (木)	○	ミルクパン デミグラスシチュー フレンチサラダ 南瓜のチーズケーキ	東京牛乳 豚もも肉 ちらしかまぼこ(星) (PLG) ソリ) クリームチーズ たまご 生クリーム	パン サラダ油 じゃがいも 上白糖 デミグラスソース 小麦粉 有塩バター グラニュー糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり かぼちゃペースト	894 kcal 31.1 g 41.1 g 3.3 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。



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日から

長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいと煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにゃく** 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。