



# 令和3年3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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	○	蒜山(ひるぜん)おこわ ねぎじゃこ卵焼き 野菜の練ゴマあえ みそ汁	東京牛乳 あずき とりもも肉 油揚げ たまご 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ とうふ(もめん) 白みそ 赤みそ	米 もち米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 白すりごま 白練りごま	乾しいたけ ごぼう にんじん れんこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな たまねぎ	832 kcal 38.2 g 27.7 g 4.1 g
定期考査 (給食はありません)						
2~4						
5 (金)	○	ご飯 鮭の竜田揚げ お浸し みそ汁	東京牛乳 生鮭 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 上白糖 かたくり粉 白炒りごま つきこんにやく	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう	757 kcal 33.4 g 23.0 g 2.7 g
8 (月)	○	ご飯 焼肉ポーク 粉ふき芋 豚汁 オレンジゼリー	東京牛乳 豚ロース肉 あおのり 豚肩肉 白みそ 赤みそ 粉寒天	米 ごま油 上白糖 白炒りごま じゃがいも サラダ油 つきこんにやく	たまねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう にんじん だいこん ながねぎ オレンジジュース みかん缶	872 kcal 35.6 g 22.8 g 2.5 g
9 (火)	○	きな粉揚げパン アーモンドサラダ ポークシチュー	東京牛乳 きな粉 豚肩肉 赤いんげん豆	コッペパン グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター アーモンドスライス 上白糖 デミグラスソース	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ほうれんそう キャベツ	889 kcal 29.9 g 39.4 g 4.2 g
10 (水)	○	ご飯 スタミナすき焼き 大根とツナのサラダ 不知火(しらぬい)	東京牛乳 豚もも肉 焼き豆腐 赤みそ 乾燥わかめ シーチキンフレーク	米 サラダ油 しらたき 三温糖 ごま油 上白糖	にんにく ごぼう ぶなしめじ はくさい ながねぎ ニラ こまつな だいこん にんじん しょうが しらぬい	744 kcal 31.0 g 20.7 g 2.5 g
11 (木)	○	ご飯 魚のみそマヨ焼き 揚げ芋サラダ すまし汁 ♪3Aリクエストデザート♪	東京牛乳 すずき 白みそ 油揚げ 乾燥わかめ 粉寒天 あずき (こしあん)	米 上白糖 エッグクアマヨネーズ じゃがいも サラダ油	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 はくさい えのきたけ	852 kcal 35.0 g 27.7 g 2.7 g
12 (金)	○	キャロットクリームライス くさわかめサラダ 果物	東京牛乳 とりもも肉 白いんげん豆 調理用牛乳 茎わかめ	米 サラダ油 小麦粉 有塩バター 白炒りごま ごま油 上白糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン だいこん きゅうり オレンジ	721 kcal 20.7 g 21.5 g 2.4 g
15(月) 屋外行事 (給食はありません)						
16 (火)	○	明太フランスパン ミルク フレンチポテト クラムチャウダー	東京牛乳 明太子 たらこ ダイスチーズ あおのり あさり水煮 豚肩肉 白いんげん豆 調理用牛乳	ソフトフランスパン エッグクアマヨネーズ じゃがいも サラダ油 小麦粉 有塩バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	829 kcal 31.8 g 34.7 g 3.7 g
17 (水)	○	カレーライス グリーンサラダ フルーツポンチ	東京牛乳 豚肩肉 乾燥わかめ	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 ごま油 白炒りごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ かぶ みかん缶 パイナップル缶 もも缶	846 kcal 22.7 g 22.5 g 2.9 g
18 (木)	○	こぎつねご飯 焼きししゃも ごま和え みそ汁	東京牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 ししゃも 白みそ 赤みそ 乾燥わかめ	米 サラダ油 上白糖 白炒りごま 白すりごま	にんじん はくさい もやし かぶ	718 kcal 28.5 g 24.4 g 3.7 g
19 (金)	○	ご飯 いかと豆腐の千り炒め 白滝のナムル ♪3Cリクエストデザート♪	東京牛乳 いか とりもも肉 押豆腐 クリームチーズ たまご 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 しらたき 白炒りごま グラニュー糖 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん レモン(果汁)	969 kcal 36.2 g 35.8 g 2.5 g
22 (月)	○	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 果物	東京牛乳 生鮭 白みそ 乾燥わかめ たまご	米 上白糖 サラダ油 白炒りごま 有塩バター じゃがいも かたくり粉	しょうが ぶなしめじ にんじん キャベツ もやし こまつな オレンジ	745 kcal 35.0 g 18.4 g 3.1 g
23(火) 午前授業 (給食はありません)						
24 (水)	○	ジャージャー麺 切干大根ナムル うずらスープ ハーゲンダッツ	東京牛乳 牛ひき肉 大豆 赤みそ うずら卵 ちらし蒲鉾(7ulg ソリ) アイスクリーム	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 上白糖 かたくり粉 白すりごま	もやし きゅうり にんにく しょうが ながねぎ たけのこ 乾しいたけ にんじん 切干大根 こまつな だいずもやし チンゲンサイ	929 kcal 36.1 g 33.4 g 4.9 g
25 (木)						

\*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。

## ☆3年生リクエスト給食結果発表☆ (94人が回答してくれました。)

\*188票中 \*\*94票中

順位	部門	メニュー	票数*	部門	メニュー	票数*	部門	メニュー	票数*	部門	メニュー	票数**
1	主食	明太フランスパン	39	主菜	鮭の竜田揚げ	50	副菜	フライドポテト	56	デザート	ハーゲンダッツ	58
2		揚げパン	36		春巻き	45		揚げ芋サラダ	43		(かぼちゃプリン)	(16)

### ♪自由意見

ガーリックパン/毎日デザートが必要です/くらが食べたいです/ミルク/魚料理が食べたいです/ビーフシチュー/キムチチャーハン/おいしい給食が食べたい/カルポナーラ/ジャージャー麺/アーモンドサラダ/ネギ塩豚丼/すいーとほてとお。/デザートにMAXCOFFE希望です。

主食部門は意外にも(!?)上位2位をパンが占めました。明太フランスパンは調理員さんからも人気のメニューです。主菜&副菜部門は、全てに揚げ物がランクイン...! 9期生は揚げ物&じゃがいもが好きなんですね。そしてデザートはハーゲンダッツが堂々の1位! 回答数の62%を占めました。3月の給食も最後までお楽しみに\*