



令和3年12月 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (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 とうふ プレーンヨーグルト	米 サラダ油 ジャがいも 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 えのきたけ キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 もも缶	819 kcal 27.2 g 23.5 g 3.0 g
2(木)~6(月) 定期考査(給食はありません)						
7 (火)	ご飯 いわしの松前煮 大根サラダ 味噌汁	○	東京牛乳 いわし こんぶ 乾燥わかめ 油揚げ 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	762 kcal 33.2 g 23.8 g 3.9 g
8 (水)	ご飯 ポークピカタ コーンサラダ トマトスープ	○	東京牛乳 豚もも肉 たまご 粉チーズ ピザ用チーズ レンズまめ 大豆	米 小麦粉 上白糖 サラダ油	にんにく キャベツ にんじん ホールコーン缶 きゅうり たまねぎ トマト ホールトマト缶	755 kcal 36.1 g 23.8 g 2.7 g
9 (木)	ご飯 さばの竜田揚げ からし和え みそ汁 豆乳いちごフラマンジェ	○	東京牛乳 さば 白みそ 赤みそ 粉寒天 豆乳	米 三温糖 かたくり粉 上白糖 白炒りごま 板こんにゃく メープルシロップ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな キャベツ ブラックマッペもやし にんじん ぶなしめじ いちごジャム	782 kcal 30.6 g 26.7 g 2.9 g
10 (金)	カラメルフレンチトースト ポトフ フレンチサラダ	○	東京牛乳 調理用牛乳 たまご 豚もも肉 大豆 ウィンナー	食パン 上白糖 有塩バター メープルシロップ グラニュー糖 サラダ油 ジャがいも	セロリ にんじん たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり 赤パプリカ えのきたけ	708 kcal 31.3 g 28.4 g 3.9 g
13 (月)	富士宮焼そば かき玉汁 バナナ	○	東京牛乳 豚ばら肉 さば節 あおのり とうふ(もめん) あさり たまご	蒸し中華めん サラダ油 ジャがいも かたくり粉	にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ 乾しいたけ こまつな バナナ レモン果汁	707 kcal 30.6 g 26.8 g 4.0 g
14 (火)	ツナピラフ チーズオムレツ マカロニ野菜スープ キウイフルーツ	○	東京牛乳 ウィンナー ツナ たまご 豚ひき肉 調理用牛乳 ダイスチーズ 豚もも肉	米 サラダ油 有塩バター ジャがいも 上白糖 マカロニ	ホールコーン缶 たまねぎ にんじん にんじん キャベツ こまつな キウイフルーツ	822 kcal 38.5 g 27.2 g 4.2 g
15 (水)	ご飯 さつま芋のカレーコロッケ おひたし みそ汁	○	東京牛乳 豚ひき肉 ベーコン 大豆 たまご 乾燥わかめ 高野豆腐 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 さつまいも マッシュポテト 小麦粉 生パン粉 つきこんにゃく 上白糖 白炒りごま	にんじん たまねぎ こまつな	847 kcal 27.0 g 27.0 g 3.2 g
16 (木)	鮭と大豆の炊込みご飯 小魚の唐揚げ キムチ和え みそ汁 みかん	○	東京牛乳 生鮭 ちりめんじゃこ 大豆 ししゃも 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 つきこんにゃく	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり キムチ だいこん 乾しいたけ みかん	694 kcal 32.0 g 19.9 g 4.5 g
17(金) 午前授業(給食はありません)						
20 (月)	ご飯 デミグラスハンバーグ マッシュポテト 米粉の豆乳シチュー	ドセ リンク クト	ミルクコーヒー ジョア 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 調理用牛乳 赤みそ とりもも肉 白いんげん豆 豆乳	米 サラダ油 生パン粉 上白糖 かたくり粉 ジャがいも 有塩バター 上新粉	オレンジジュース たまねぎ にんじん にんにく	804 kcal 31.9 g 19.4 g 2.8 g
21(火) 終業式(給食はありません)						

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。手のひらの上でしっかりこする。
- ③ 指先・爪の間を、逆の指の間を洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

出かけるときはマスクを正しく着用しよう!

外から帰ったら、うがいも忘れずに!

<今月の地産地消食材>

【協同乳業】
東京牛乳

【JA東京むさし】(三鷹市)
小松菜

【田倉農園】(西東京市)
キャベツ 大根
かぶ

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪