



令和4年2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杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 (月)	メダイドライカレー 海藻サラダ 三角チョコパイ	○	東京牛乳、メダイミンチ、ツナ、大豆、乾燥わかめ、生クリーム	米、サラダ油、かたくり粉、上白糖、ごま油、冷凍パイシート、チョコレート	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、切干大根、にんじん、いちご	818 kcal 31.8 g 30.0 g 2.1 g
15(火) 自宅学習日（給食はありません）						
16 (水)	名古屋風きしめん ししゃものチーズパン粉焼き バナナ 愛知県献立	○	東京牛乳、油揚げ、豚もも肉、かまぼこ(卵なし)、ししゃも、粉チーズ	ほうとう麺、ごま油、上白糖、エッグケアマヨネーズ、パン粉	もやし、ぶなしめじ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、にんにく、バナナ、レモン(果汁)	739 kcal 31.5 g 29.0 g 4.2 g
17(木) 自宅学習日（給食はありません）						
18 (金)	わかめご飯 いかのかりんと揚げ 和風サラダ みそ汁	○	東京牛乳、たきこみわかめ、いか、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、白炒りごま、かたくり粉、上白糖、ダイスアーモンド、じゃがいも、つきこんにゃく	こまつな、はくさい、にんじん	722 kcal 32.4 g 21.3 g 4.0 g
21 (月)	♪きなご揚げパン 鮭のホワイトシチュー 豆腐サラダ ぼんかん	○	東京牛乳、きな粉、生鮭、とりもも肉、あさり、調理用牛乳、白いんげん豆、生クリーム、粉チーズ、とうふ(もめん)	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	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、キャベツ、きゅうり、ぼんかん	778 kcal 35.7 g 30.7 g 3.8 g
22 (火)	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜のごまあえ かきたま汁	○	東京牛乳、豚ひき肉、とり挽き肉、押豆腐、大豆、たまご、調理用牛乳、乾燥わかめ	米、サラダ油、生パン粉、上白糖、かたくり粉、白炒りごま、白すりごま、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ	776 kcal 33.3 g 24.1 g 3.8 g
23(水) 天皇誕生日（祝日）						
24 (木)	チキンクリームライス トマトチーズオムレツ グリーンサラダ	○	東京牛乳、とり胸肉、ベーコン、白いんげん豆、調理用牛乳、生クリーム、たまご、ウィンナー、ダイスチーズ、粉チーズ	米、サラダ油、小麦粉、有塩バター、上白糖	ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり	782 kcal 30.4 g 35.4 g 4.1 g
25 (金)	♪カレーライス 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、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、マッシュルーム、にんじん、キャベツ、こまつな、みかん缶、パイナップル缶、もも缶、りんご缶	804 kcal 34.3 g 31.6 g 3.8 g
28 (月)	豚キムチ丼 三色ナムル 中華スープ オレンジ	○	東京牛乳、豚肩肉、あさり、うずら卵	米、ごま油、上白糖、白炒りごま、じゃがいも、白すりごま	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、キムチ、ニラ、もやし、こまつな、しょうが、オレンジ	715 kcal 30.6 g 22.9 g 3.4 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。

チョコレート

ミルク
チョコレート



スイート
チョコレート



ホワイト
チョコレート



お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「ショコラトル(苦い水)」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。

♪がついているメニューは、
3年生のリクエスト給食アンケートで上位のものです！

<今月の産地消費材>

【協同乳業】 東京牛乳
【JA東京むさし】(三鷹市)
こまつな
【田倉農園】(西東京市)
ほうれんそう