



令和4年3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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	ミートソーススパゲティ コーンサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	東京牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ, 絹とうふ, 豆乳	サラダ油, ハーフスパゲティ, オリーブ油, 上白糖, もち粉	たまねぎ, にんにく, にんじん, ホールトマト缶, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, 菜の花, ホールコーン缶	753 kcal 31.4 g 23.3 g 3.2 g
2・3日 期末考査 (給食はありません)						
4 (金)	和牛すき焼き丼 しらす和え ♪さつまいもパイ	○	東京牛乳, 和牛もも肉, 焼き豆腐, しらすほし, 調理用牛乳	米, サラダ油, しらたき, 上白糖, さつまいもペースト, さつまいも, 有塩バター, 冷凍パイシート	ごぼう, はくさい, ながねぎ, 乾しいたけ, こまつな, きゅうり, にんじん, キャベツ	866 kcal 31.7 g 29.4 g 2.8 g
7 (月)	♪明太フランスパン さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ	○	東京牛乳, からしめんたいこ, たらこ, ダイスターズ, とり胸肉, 調理用牛乳, 生クリーム	ソフトフランスパン, エッグケアマヨネーズ, サラダ油, さつまいも, 小麦粉, 有塩バター, 上白糖	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり	790 kcal 29.3 g 34.5 g 3.9 g
8 (火)	梅じゃこおかかご飯 ♪バリバリ春巻き 大根サラダ みそ汁	○	東京牛乳, かつお節, ちりめんじゃこ, 豚肩肉, 乾燥わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 上白糖, 白炒りごま, サラダ油, はるさめ, ごま油, かたくり粉, 小麦粉, 春巻きの皮, さつまいも	カリカリ梅, しその葉, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ, ブラックマッペもやし, だいこん, こまつな	737 kcal 24.8 g 20.0 g 3.9 g
9 (水)	ご飯 豆腐とツナのカレー煮 アーモンド和え バナナ	○	東京牛乳, とりもも肉, ツナフレーク, とうふ(もめん)	米, サラダ油, じゃがいも, つきこんやく, 上白糖, アーモンド粉末, ダイスターモンド	乾しいたけ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, パナナ, レモン(果汁)	744 kcal 30.9 g 19.5 g 2.9 g
10 (木)	AKT炒飯 さくらえびの卵焼き きりたんぼ オレンジ	○	東京牛乳, ちりめんじゃこ, たまご, さくらえび, 芽ひじき, とりもも肉	米, ごま油, 上白糖, 白炒りごま, しらたき, きりたんぼ	いぶりがっこ, ながねぎ, ごぼう, まいたけ, せり, オレンジ	779 kcal 32.9 g 21.5 g 3.6 g
11 (金)	いわしの蒲焼き丼 大根の甘酢漬け ♪豚汁 オレンジ	○	東京牛乳, いわし, 豚もも肉, とうふ(もめん), 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, 上白糖, 白炒りごま, サラダ油, つきこんやく	しょうが, だいこん, にんじん, きゅうり, ごぼう, こまつな, オレンジ	779 kcal 33.5 g 24.8 g 3.4 g
14 (月)	ご飯 ♪鶏の唐揚げソース のり和え みそ汁(7月入) りんごゼリー	○	東京牛乳, とりもも肉, 糸寒天, 刻みのり, あさり(レトルト), 白みそ, 赤みそ, 粉寒天	米, 上白糖, かたくり粉, 白炒りごま, じゃがいも	だいこん, もやし, にんじん, ほうれんそう, こまつな, りんごジュース, りんご缶	810 kcal 30.6 g 24.6 g 3.6 g
15 (火)	ココアマール食パン スペインオムレツ マカロニ野菜スープ いちご	○	東京牛乳, たまご, ウィナー, 調理用牛乳, ダイスターズ, 豚肩肉, 大豆, レンズまめ(乾)	マーブル食パン, 有塩バター, じゃがいも, 上白糖, マカロニ, サラダ油	たまねぎ, にんじん, こまつな, いちご	721 kcal 34.0 g 27.8 g 4.7 g
16 (水)	カレーライス 糸寒天サラダ ♪大芋芋	○	東京牛乳, 牛もも肉, 乾燥わかめ, 糸寒天	米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, 白炒りごま, 上白糖, さつまいも, 水あめ	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	811 kcal 23.3 g 23.9 g 3.2 g
17 (木)	ご飯 魚のねぎマヨ焼 白菜のおかかあえ すまし汁 カルピスゼリー	○	東京牛乳, さば, 白みそ, かつお節, 乾燥わかめ, カルピス, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 上白糖, エッグケアマヨネーズ, 白炒りごま	しょうが, ながねぎ, はくさい, にんじん, しょうが, こまつな, いちご	735 kcal 30.4 g 27.7 g 2.6 g
18(金) 芸術鑑賞教室 (給食はありません)						
21(月) 春分の日						
22 (火)	ご飯 和牛サイコロステーキ 切干大根ナムル うずらスープ	○	東京牛乳, 和牛ヒレ肉, しらすほし, うずら卵, ちらし蒲鉾(プルゲツカリ)	米, 上白糖, 白すりごま, ごま油	にんにく, 切干大根, にんじん, れんこん, こまつな, チンゲンサイ, しょうが	754 kcal 35.5 g 27.1 g 3.5 g
23(水) 午前授業 (給食はありません)						
24 (木)	ご飯 ぶりの照焼き おろしあえ けんちん汁 ハーゲンダッツ	○	東京牛乳, ぶり(はまち), しらすほし, とうふ(もめん), アイスクリューム	米, 上白糖, かたくり粉, サラダ油	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん, ごぼう	842 kcal 33.8 g 29.0 g 3.3 g
25(金) 修了式 (給食はありません) ♪1年間ありがとうございました♪						

*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。

♪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!



<今月の地産地消費材>【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) 菜の花 長ねぎ はくさい だいこん