

大田区立蒲田中学校 給食日記

令和元年度1学期



献立：おこわ・松風焼き・七草すいとん・みかん・牛乳

一言メモ：「セリ・ごぎょう・ほとけのぎ・すずな（かぶ）・なずな・はこべら・すずしろ（だいこん）」

この七草をおかゆにして1月7日に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったそうです。一年の無病息災を願って食べます。

今日の給食では、すいとんと、七草のうち、セリ、すずな、すずしろを合わせました。

1月10日（木曜）の給食



献立

- ・ツナとちくわのピラフ
- ・魚のピザ焼き
- ・野菜スープ
- ・りんご・牛乳

1月11日（金曜）の給食



献立：親子そぼろ丼・もやしの甘酢和え

- ・白菜と豆腐のみそ汁・白玉ぜんざい・牛乳

一言メモ：2019年の鏡開きの日は、1月11日です。
お正月に神様、仏様に供えていた鏡餅を下げ、それを食べるという風習です。

神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ、神様や仏様に感謝しながらそれを食べることによって、無病息災を祈願しています。

1月15日（火曜）の給食



- ・わかめごまごはん
- ・鶏れんこんのつくね焼き
- ・野菜サラダ・もずくのみそ汁

1月16日（水曜）の給食



- ・広東麺
- ・青のりビーンズポテト
- ・カルピスゼリー・牛乳

1月17日（木曜）の給食



- ・ごはん
- ・さばの味噌煮・白菜の和え物
- ・けんちん汁・牛乳

1月18日（金曜）の給食



- ・キムチチャーハン
- ・大豆入り揚げ餃子・わかめスープ
- ・国産オレンジ・牛乳

1月21日（月曜）の給食



- ・ごはん・のりの佃煮
- ・肉じゃが・なめこのみそ汁
- ・ポンカン・牛乳

1月22日（火曜）の給食



- ・あぶたまうどん
- ・小魚のピリ辛揚げ
- ・さつまいもとリンゴの蒸しパン
- ・牛乳

1月23日（水曜）の給食



- ・カレードリア
- ・ごまサラダ
- ・いちご・牛乳

1月24日（木曜）の給食



献立：ごはん・鮭の照り焼き・ゆかり和え
ごまだれ汁・バナナ・牛乳

一言メモ：1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。学校給食は、明治22年に、弁当を持ってこられない子のために、ご飯、魚、野菜を中心とした食事を提供したことが始まりと言われています。今日の給食は、明治時代の学校給食をイメージしたものです。

1月25日（金曜）の給食



献立：あしたばパン・ペンネアラビアータ
キャベツのスープ・パンナコッタ・牛乳

一言メモ：アラビアータはイタリア料理で、唐辛子やにんにくの入ったスパイシーなトマトソースです。
日本語にすると『おこりんぼ風』と訳されます。
ソースの辛さで怒ったように顔が赤くなることから、この名前がついたと言われています。
パンナコッタは、パンナが『生クリーム』、コッタが『煮た』という意味のデザートです。

1月28日（月曜）の給食



- ・ごはん
- ・さばのゆず味噌かけ
- ・たくあん和え
- ・豚汁
- ・牛乳

1月29日（火曜）の給食



献立：奄美の鶏飯風・煮びたし・大学芋・牛乳

一言メモ：『鶏飯（けいはん）』は奄美大島の郷土料理で、ごはんに、ほぐした鶏肉や錦糸卵などいろいろな具材をのせ、鶏を煮出してとったスープをかけて食べます。

1月31日（木曜）の給食



- ・黒蜜きなこ風トースト
- ・かぶ入りシチュー・ブロッコリーサラダ
- ・キウイフルーツ
- ・牛乳

2月1日（金曜）の給食



献立：いわしのかば焼き丼・ごぼうと大豆の甘辛炒め
みそけんちん汁・柑橘（スイートスプリング）
牛乳

一言メモ：2月3日は節分です。

『節分』には『季節を分ける』という意味があります。節分の日に行う豆まきは中国から伝わった風習で、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、その鬼を追い払う儀式として広まりました。

『柊鰯（ひいらぎいわし）』も魔よけのためにかざられます。焼いたイワシの頭を柊の枝にさし、玄関や軒下にかざります。イワシのにおいと、柊のとげによって、鬼が家の中に入ることを防ぐと考えられています。

2月4日（月曜）の給食



- ・わかめしらすごはん
- ・おでん
- ・ツナと野菜のごまマヨネーズ和え
- ・ポンカン
- ・牛乳

2月5日（火曜）の給食



献立：韓国風もやしごはん・チゲスープ
りんごと紅茶のケーキ・牛乳

一言メモ：ごはんにかかっているソースは『ヤンニョムジャン』という韓国料理に使われるソースです。

「薬味のたれ」という意味で、しょうゆ、ごま油、にんにくなどに薬味を合わせて作ります。はっきりとしたレシピはなく、家庭の数、料理の数だけヤンニョムジャンの味があるそうです。

『チゲ』は韓国語で「鍋料理」を意味します。肉や野菜、キムチ、豆腐などをスープで煮込んで作ります。

2月6日（水曜）の給食



- ・チキンカツカレー
- ・ツナサラダ
- ・いちご
- ・牛乳

2月7日（木曜）の給食



- ・ごはん・ぶりの照り焼き・ごま酢和え
- ・キャベツのかきたまみそ汁
- ・キウイフルーツ・牛乳

2月13日（水曜）の給食



- ・セレクト給食『パン』
- ☆パンパンか、きなこ揚げパンか
選べるセレクト給食でした。
- ・マカロニのクリーム煮
- ・パリパリサラダ・りんご・牛乳

2月8日（金曜）の給食



- ・チーズチリドッグ
- ・ハムサラダ
- ・ミルクココアくずもち・牛乳

2月14日（木曜）の給食



- ・ツナの和風おろしスパゲティ
- ・こんにゃく海藻サラダ
- ・ココアブラウニー・牛乳

2月12日（火曜）の給食



- ・ごはん
- ・鶏肉のピリ辛ソース焼き
- ・じゃこサラダ・呉汁・牛乳

2月15日（金曜）の給食



- ・ごはん・親子焼き
- ・れんこんと春雨のきんぴら
- ・里芋のみそ汁・デコポン・牛乳

2月18日（月曜）の給食



- ・セサミトースト
- ・チキンのトマトシチュー
- ・糸寒天サラダ・いちご・牛乳

2月19日（火曜）の給食



- ・ごはん・魚のねぎマヨ焼き
- ・わかめとちくわの和え物
- ・わかめとじゃがいものみそ汁

2月20日（水曜）の給食



- ・みそあんかけ焼きそば・ごまサラダ
- ・タピオカ入りフルーツヨーグルト
- ・牛乳

2月21日（木曜）の給食



- ・ごはん・野沢菜ふりかけ
- ・さつまいものコロケ
- ・野菜炒め・小松菜のみそ汁

2月22日（金曜）の給食



- ・麻婆豆腐丼
- ・春雨スープ
- ・やわらか杏仁豆腐・牛乳

2月25日（月曜）の給食



- ・ごはん
- ・チーズインハンバーグ
- ・ツナじゃが炒め・トマトスープ

3月

2月28日（木曜）の給食



- ・タラのクリームソーススパゲティ
- ・わかめサラダ
- ・豆乳ココアゼリー
- ・牛乳

3月1日（金曜）の給食



献立：手巻きちらし寿司・擬製豆腐
紅白すまし汁・デコポン・牛乳

一言メモ：3月3日はひなまつりです。

『ひなまつり』というと、雛人形をかざり、ちらし寿司などを食べて女の子のすこやかな成長を願う伝統行事ですが、もともとは季節の変わり目に災難から身を守り、より良い幕開けを願う行事だったようです。

桃には、魔よけの力があると言われていました。3月はちょうど桃の花が咲くころだったことから、ひなまつりに桃の花が飾られるようになり、『桃の節句』とも呼ぶようになったそうです。

3月4日（月曜）の給食



- ・ビーフカレーライス
- ・ツナサラダ
- ・りんご・牛乳

3月5日（火曜）の給食



- ・ミートソーススパゲティ
- ・じゃこと海藻のサラダ
- ・セレクト給食（デザート）
- ・牛乳

今日は、デザートのセレクト給食で、フルーツポンチとサイダーゼリーから事前に選んだ方を食べました。

3月6日（水曜）の給食



- ・ごはん・鮭のホイル焼き
- ・コーンサラダ
- ・かきたま汁・牛乳

3月7日（木曜）の給食



- ・チョコクロワッサン
- ・豆腐ミートグラタン
- ・バランスサラダ・いちご・牛乳

3月8日（金曜）の給食



- ・鶏肉のつくね丼韓国風
- ・かぶのスープ
- ・お菓子な目玉焼き・牛乳

3月11日（月曜）の給食



- ・五目チャーハン
- ・キムチチーズ春巻き・わかめスープ
- ・アイスクリーム・牛乳

3月12日（火曜）の給食



- ・ごはん・サバのごまだれかけ
- ・野菜の甘酢和え・田舎汁
- ・はまさき・牛乳

3月13日（水曜）の給食



- ・揚げパン・チョコチップパン
- ・米粉のクリームシチュー
- ・パリパリサラダ
- ・ぶどうゼリー・牛乳

3月14日（木曜）の給食



- ・こまつなのカレーピラフ
- ・野菜と卵のスープ
- ・チョコケーキ・牛乳

3月15日（金曜）の給食



- ・ 醤油ラーメン
- ・ ビーンズポテト
- ・ カルピスゼリー・牛乳

3月18日（金曜）の給食



- 献立：ごはん・鶏の唐揚げ
わかめサラダ・すまし汁
いちごミルクゼリー・ジョア

一言メモ：今日で3年生は最後の給食です。
卒業お祝い献立として、リクエストの多い唐揚げとわかめサラダにしました。

3月19日（火曜）の給食



- ・フィッシュバーガー
- ・ヌードルスープ
- ・くだもの（せとか）
- ・牛乳

3月22日（金曜）の給食



献立：ごはん
豆腐ハンバーグきのこソース・ごまじゃこサラダ
さつまいものみそ汁・牛乳

一言メモ：今日は今年度の給食最終日です。
来年度は4月10日から給食が始まります。

平成31年度の給食 4月18日（木曜）



- ・ごはん
- ・魚の味噌マヨネーズ焼き
- ・もやしサラダ・みそ汁

4月19日（金曜）



- ・豆腐のうま煮丼
- ・五目スープ
- ・やわらか杏仁豆腐

4月22日（月曜）



- ・きなこ揚げパン
- ・クリームシチュー
- ・コーンサラダ

4月23日（火曜）



- ・ごはん
- ・いかのハンバーグ
- ・アスパラガスのサラダ・みそ汁

4月24日（水曜）



- ・カレーうどん
- ・ししゃもと竹輪の磯部揚げ
- ・ぶどうゼリー

4月25日（木曜）



- ・わかめとじゃこのごはん
- ・肉じゃが煮・ごま汁
- ・くだもの

令和元年度の給食

5月

4月26日 (金曜)



- ・ごはん
- ・揚げ鶏の甘酢炒め
- ・もやしの中華スープ

5月7日 (火曜)



- ・わかめごはん
- ・鶏肉のごまだれ焼き
- ・五月煮・清見オレンジ (1/6)

5月8日 (水曜)



- ・ホイコーロー豆腐丼 (家常豆腐丼)
- ・中華サラダ・春雨スープ

5月9日 (木曜)



- ・セルフフィッシュバーガー☆
- ・レモンマリネ
- ・米粉のクリームシチュー (豆)

5月10日 (金曜)



- ・麦ご飯
- ・じゃがいものカレー煮
- ・みそ汁 (大根豆腐小松菜)
- ・バナナ (1/2本)

5月13日 (月曜)



- ・ごまご飯
- ・鶏肉のから揚げ
- ・野菜サラダ (醤油コーン)
- ・田舎汁 (豆腐)

5月14日 (火曜)



- ・ ジャージャー麺 (豆)
- ・ 野菜と卵のスープ
- ・ フルーツのヨーグルト和え

5月15日 (水曜)



- ・ 2色サンド (苺マーガリン)
- ・ ポークシチュー
- ・ ツナポテトサラダ

5月16日 (木曜)



- ・ 昆布ごはん・鶏肉の大葉味噌焼き
- ・ もやしのさっぱり炒め
- ・ みそ汁 (芋・油揚げ・わかめ・葱)

5月17日 (金曜)



- ・ ドライカレー (豆)
- ・ ハム入りサラダ
- ・ パインアップル (1/12)

5月20日 (月曜)



- ・ 麦ご飯・魚の香味焼き
- ・ 五目ごま和え
- ・ みそ汁 (大根・油揚げ・わかめ・葱)

5月21日 (火曜)



- ・ チンジャオロース丼
- ・ くきわかめの中華風和え物
- ・ 青菜と豆腐のスープ

5月22日（水曜）



- ・鶏肉と青菜のトマトスパゲッティ
- ・パリパリサラダ
- ・お菓子な目玉焼き（寒天）

5月23日（木曜）



- ・マーガリンパン（柏）
- ・大豆入りハンバーグ
- ・カラフルポテトソテー
- ・コーンと野菜のスープ

5月24日（金曜）



- ・キムチチャーハン
- ・ワンタンスープ
- ・杏仁豆腐（小碗）

5月27日（月曜）



- ・チリビーンズドッグ
- ・ポトフ・海藻サラダ（ごまドレ）
- ・バナナ（1/2本）

5月28日（火曜）



- ・ピラフ
- ・魚のコーンマヨネーズ焼き
- ・フレンチサラダ2

5月29日（水曜）



- ・高野豆腐のそぼろ丼
- ・ごま和え
- ・みそ汁（芋油揚わかめ葱）

5月30日 (木曜)



- ・みそちゃんごどん
- ・辛子和え
- ・抹茶ケーキ

5月31日 (金曜)



- ・キャロットライスホワイトソースかけ
- ・オニオンスープ
- ・コールスローサラダ

6月

6月3日 (月曜)



- ・キーマカレー
- ・チーズサラダ
- ・清見オレンジ (1/6)

6月4日 (火曜)



- ・大豆わかめご飯
- ・魚の南蛮漬け
- ・お浸し・ごま汁

6月5日 (水曜)



- ・炒めそばの五目あんかけ
- ・ねぎだれサラダ
- ・フルーツ白玉

6月6日 (木曜)



- ・ガーリックトースト
- ・ミートボールのトマトシチュー
- ・抹茶プリン

6月7日 (金曜)



- ・油淋鶏丼
- ・わかめスープ (生わかめ)
- ・果物

6月11日 (月曜)



- ・ツナのトマトソーススパゲッティ
- ・オニオンドレッシングサラダ
- ・フルーツパンチ (サイダー)

6月12日 (水曜)



- ・豚肉のしぐれごはん
- ・油揚げの袋焼き
- ・すまし汁 (えの豆腐わか葱)

6月13日 (木曜)



- ・照り焼きチキンバーガー
- ・ベーコンチャウダー
- ・あじさいゼリー (寒天)

6月14日 (金曜)



- ・高菜チャーハン
- ・春巻き
- ・もやしの中華スープ

6月17日 (月曜)



- ・豆入り五目ごはん (豆)
- ・親子焼き
- ・豚汁・冷凍みかん

6月18日 (火曜)



- ・中華おこわ (豆)
- ・三色ナムル
- ・えのきと豆腐のスープ

6月19日 (水曜)



- ・あぶたまうどん
- ・竹輪の二色揚げ (人参)
- ・パインゼリー (寒天)

6月20日 (木曜)



- ・黒砂糖パン (コッペ)
- ・グラタン (チキン)
- ・野菜サラダ (醤油コーン)

6月21日 (金曜)



- ・麦ご飯
- ・揚げ魚のレモン醤油かけ
- ・きゃべつ・人参炒め
- ・みそ汁 (芋油揚こまつな)

6月24日 (月曜)



- ・鶏ニラ丼
- ・ごま酢サラダ
- ・かきたま汁

6月27日 (木曜)



- ・チーズトースト
- ・ポークビーンズ
- ・コーンサラダ

6月28日 (金曜)



- ・梅わかご飯
- ・魚の味噌マヨネーズ焼き
- ・千草あえ
- ・すまし汁 (えの豆腐わか葱)

7月

7月1日 (月曜)



- ・麦ご飯・のりの佃煮
- ・ピリ辛肉じゃが
- ・なめこ汁

7月2日 (火曜)



- ・ガパオ風ひき肉かけご飯
- ・海藻サラダ (ミックス)
- ・コーンと野菜のスープ

7月3日 (水曜)



- ・カレーうどん
- ・ビーンズポテト
- ・冷凍みかん

7月4日 (木曜)



- ・スパイシートマトライス
- ・洋風卵スープ
- ・フルーツポンチ

7月5日 (金曜)



- ・きなこ揚げパン
- ・チリコンカン
- ・パリパリサラダ
- ・カルピスゼリー (寒天)

7月6日 (土曜)



- ・五目ちらし
- ・魚の七味焼き
- ・七夕汁・メロン(1/16)

7月8日 (月曜)



- ・スパゲティ大豆みそミートソース
- ・ハム入りサラダ
- ・フルーツのヨーグルトかけ

7月9日 (火曜)



- ・ピラフ・マーマレードチキン
- ・チンゲン菜のスープ
- ・パインアップル (1/12)

7月10日 (水曜)



- ・ツナトースト
- ・ポークシチュー
- ・キャロットゼリー (寒天)

7月11日 (木曜)



- ・あぶたま丼
- ・昆布サラダ
- ・田舎汁

7月12日 (金曜)



- ・麦ご飯・魚のごま味噌焼き
- ・きんぷら・すまし汁 (えの豆腐わか葱)
- ・冷凍みかん

7月16日（火曜）



- ごまご飯
- 名古屋風甘辛鶏から揚げ
- のりあえ
- みそ汁（豆腐油揚げわかめ葱）

7月17日（水曜）



- パインパン（コッペ）
- マカロニのクリーム煮（豆）
- ごまドレッシングサラダ

7月18日（木曜）



- ジャージャー麺
- ワンタンスープ
- ぶどうゼリー（寒天）