

令和3年度(4年)



1月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
12	水	ごはん 牛乳 松風焼き れんこん金平七草汁 くだもの	kcal 794	g 34.5
13	木	★スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ ポテトのチーズ焼き	861	34.0
14	金	♪小正月♪ 梅ごはん 牛乳 炒り鶏 白玉ぜんざい	825	28.8
17	月	★バターライスクリームソースがけ 牛乳 じゃこナッツサラダ くだもの	807	27.0
18	火	♪1月バースデー給食♪ みそ煮込みうどん 牛乳 おろしポン酢サラダ ★抹茶パウンドケーキ	781	27.4
19	水	ひじきごはん 牛乳 魚の唐揚げたまねぎソース 根菜汁	790	32.6
20	木	★ビスキュイパン 牛乳 ポークシチュー フロッコリーサラダ	828	29.0
21	金	メキシカンライス 牛乳 ★タンドリーチキン 野菜スープ	777	29.7
24	月	♪タイムスリップ給食 ①日本で最初の学校給食(明治22年)♪ ごはん 野沢菜のこま油炒め 牛乳 焼き魚 ★豚汁	766	35.2
25	火	♪タイムスリップ給食 ②大田区発祥の献立(昭和29年)♪ きなこ揚げパン 牛乳 ★ワンドンスープ パンサンズー くだもの	763	27.1
26	水	♪タイムスリップ給食 ③戦争の時代(昭和17年)♪ じゃこわかめごはん 牛乳 干草焼き すいとん	829	34.8
27	木	♪タイムスリップ給食 ④全国の小学校で完全給食開始(昭和30年)♪ ジャムサンド 牛乳 ★鯨と鶏の竜田揚げ ポトフ	784	25.2
28	金	♪タイムスリップ給食 ⑤米飯給食開始(昭和51年)♪ ★カレーライス 牛乳 海藻サラダ ★フルーツヨーグルト	856	26.3
31	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 大豆とじゃこの揚げがらめ のっぺい汁 くだもの	792	35.4

おたより



**あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひいたします**



新しい年を迎えました。今年も安全でおいしい給食づくりに留意していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。さて、1年間の総まとめとなる3学期は感染症が流行する季節のため、健康管理には一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

全国学校給食週間



1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は明治時代、山形県の小学校で屋食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや漬物を用意したのが始まりとされています。「全国学校給食週間」は、当時は振り返り食べ物に感謝し給食の意義や役割について理解や関心を深める週間となっています。本校では、5日間タイムスリップ給食として「鯨の竜田揚げ」「すいとん」「揚げパン」などのなつかしいメニューを提供します。

今月の献立の中から

すいとん

材料	分量(4人分)
水	500ml
削り節	8g
だし昆布	少々
鶏肉	30g
酒	少々
大根	15g
にんじん	30g
油揚げ	20g
白菜	80g
焼きちくわ	30g
白玉粉	30g
スキムミルク	4g
塩	ひとつまみ
水	40ml
鶏卵	15g(約1/3個)
小麦粉	40g
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ2/3
ねぎ	30g
小松菜	30g

<作り方>

- 昆布と削り節でだしをとる。大根、にんじんをいちょうに、白菜は一口大に切っておく。油揚げは油抜きし、せん切りにする。
- スキムミルクをぬるま湯で溶き、白玉粉を加え白玉粉の粒々なくなるまでよくこね、卵を溶いて水を加えたものを少しずつ加え、なめらかになるまで、よく練り、小麦粉も加えさらによく混ぜる。
- ①のだし汁を鍋に入れ、切った野菜を加え加熱し、火がだいたい通ったところで、油揚げ、酒をふった鶏肉を加え、さらに煮る。
- ③の鍋を軽く沸騰させた状態のところへ、②をスプーンを使って落としていき、火がしっかり通るまで加熱して、ねぎと小松菜を入れて仕上げる。

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

★印は3年生のリクエスト給食です。

26日(水) 進路関係のため3年生の給食はありません。