



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
11	水	ポークストロガノフ 牛乳 バランスサラダ くだもの	kcal 880	g 30.6
12	木	スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ ポテトのチーズ焼き	896	36.4
13	金	♪15日は小正月です！給食♪ 梅ごはん 牛乳 ★松風焼き れんこん金平 白玉ぜんざい	890	33.5
16	月	♪郷土料理給食（秋田県）♪ 山菜おこわ 牛乳 ハタハタ唐揚げ ごま和え きりたんぼ汁	795	32.3
17	火	★チョコビスキュイパン 牛乳 ポルシチ コールスローサラダ	878	30.7
18	水	パエリア 牛乳 ★タンドリーチキン 野菜スープ くだもの	799	35.7
19	木	♪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 ★アップルパイ	844	33.0
20	金	キャロットライスホワイトソースかけ 牛乳 パリパリサラダ ヨーグルト	878	27.4
23	月	★豚キムチ丼 牛乳 もずくスープ 甘辛カリカリ豆	834	27.9
24	火	♪タイムスリップ給食 ①大田区発祥の献立（昭和29年）♪ きなこ揚げパン 牛乳 ★ワンタンスープ パンサンスー	760	30.9
25	水	♪タイムスリップ給食 ②日本で最初の学校給食（明治22年）♪ ごはん 牛乳 野沢菜のごま油炒め 焼き魚 ★豚汁 くだもの	826	39.2
26	木	♪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 えび玉 すいとん くだもの	829	37.6
27	金	♪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 ミルメイクココア ★鯨と鶏の竜田揚げ ポトフ	838	32.8
30	月	♪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	899	29.6
31	火	ごはん 牛乳 魚の照り焼き ごま酢和え みそけんちん汁	782	36.4

おたより



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお祈りいたします



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いますので、どうぞよろしくお祈りいたします。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と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、おにぎりと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、当時を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が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。

★★重要なお知らせ★★

今年度最後の給食費を含む諸経費の引き落としは、**1月10日(火)**です。ご多用のところ申し訳ありませんが、残高確認と入金をよろしくお祈りいたします。

(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(木) 進路関係のため3年生の給食はありません。