

令和6年度（令和7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
10	金	♪1月バースデー給食♪ ★ポークストロガノフ ジョア オニオンドレッシングサラダ ★バークドチーズケーキ	kcal 897	g 25.4
14	火	鶏にら丼 牛乳 きりたんぽ汁 果物（りんご）	771	27.9
15	水	♪小正月♪ 赤飯 牛乳 松風焼き 白玉汁  	704	31.3
16	木	★味噌ラーメン 牛乳 豚肉とごぼうのつくね焼き 果物（はるか）	758	39.2
17	金	★ビスキュイパン 牛乳 わかめサラダ ★ポークシチュー	712	19.7
20	月	★ビビンバ 牛乳 チゲスープ 牧場の朝ヨーグルト	711	28.6
21	火	和風スープスパゲティ 牛乳 マーマレードチキン 果物（いちご2個）	718	35.5
22	水	ご飯 牛乳 ★煮込み風ハンバーグ 粉ふき芋 野菜スープ	746	31.7
23	木	ミルクパン 牛乳 ポトフ ★チキンマカロニグラタン	873	38.0
24	金	♪タイムスリップ給食 全国の小学校で完全給食開始（昭和30年） ご飯 海苔の佃煮 牛乳 鯨の竜田揚げ すいとん汁	799	35.4
27	月	♪タイムスリップ給食 大田区揚げパンコンテスト三申1位献立 ★ココア揚げパン 牛乳 ★ワンドンスープ パンサンスー	698	24.1
28	火	♪タイムスリップ給食 日本で最初の学校給食献立（明治22年） ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが煮 ★豚汁	820	38.9
29	水	♪タイムスリップ給食 大田区たこべったんの日 五目うどん 牛乳 ★たこ・いかべったん 果物（ぼんかん）	764	32.1
30	木	♪タイムスリップ給食 米飯給食開始献立（昭和51年） ★カレーライス 牛乳 チーズ入りサラダ ★フルーツのヨーグルト和え	756	22.9
31	金	♪タイムスリップ給食 大田区B級グルメ 大田汐焼きそば 牛乳 ★焼き餃子 中華風コーンスープ 	706	32.5

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いいたします



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いいたします。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！

大田区学校給食週間



1月24日から2月6日は「大田区学校給食週間」です。学校給食は明治時代、山形県の小学校で昼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。

「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。

大田区では大田区発祥の「揚げパン」「たこべったん」、かつて大森でのり養殖していたこともあり海苔をつかった献立を提供する取り組みや東邦大学と共同開発した献立等を実施します。

12月に大田区の小・中学校で実施した「揚げパンコンテスト」で大森三中は「ココア揚げパン」が1位となりました。

本校では、タイムスリップ給食として「鯨の竜田揚げ」「すいとん汁」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

すいとん汁

材料 分量（4人分）

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

<作り方>

① 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。

② 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。

③ 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。

④ 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すようにいき、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。1月31日（金）進路関係のため3年生の給食はありません。