



# 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 kcal	たんぱく質 g
8	木	始業式（給食はありません）		
9	金	午前授業（給食はありません）		
13	火	ドライカレー 牛乳 コロコロサラダ ヨーグルト（いちご）	785	25.9
14	水	★三中チャーシュー麺 牛乳 ★ビーンズポテト 果物（みかん）	812	39.6
15	木	♪小正月♪ 赤飯 牛乳 松風焼き 白玉汁 果物（いちご） 	710	31.6
16	金	★チキンクリームスパゲティ 牛乳 レモンマリネ ミネストローネ	769	29.4
19	月	★二色サンド（いちごジャム・クリームチーズ） 牛乳 ツナサラダ ポルシチ	687	26.8
20	火	ご飯 牛乳 チキン南蛮 梅おかか和え 豚汁 果物（ポンカン）	897	33.7
21	水	チンジャオロース丼 牛乳 中華コーン卵スープ 果物（いよかん）	653	23.5
22	木	♪1月バースデー給食♪ ポークストロガノフ ジョア（プレーン） ブロッコリーサラダ ぐりとぐらのカステラ	915	25.3
23	金	ソース焼きそば 牛乳 ★揚げ餃子 中華スープ	712	29.5
26	月	♪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） 味噌汁の具コンテスト 三中 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが煮 味噌汁	705	36.8
27	火	♪タイムスリップ給食 大田区揚げパンの日 ★シュガー揚げパン 牛乳 バンサンスー ★ワントンスープ	721	26.5
28	水	♪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	906	27.1
29	木	♪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（みかん）	751	31.3
30	金	♪タイムスリップ給食 3年生リクエスト給食 ★豚キムチ丼 牛乳 ★肉ボールスープ ★カルピスゼリー	730	29.7

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！

## 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「味噌汁の具コンテスト」で大森三中は**

**1位わかめ**

**2位豆腐**

**3位油揚げ でした。**

**1月27日に提供します。**



## 3年生リクエスト給食

12月に3年生の皆さんにリクエスト給食アンケートを実施しました。たくさんのご意見や感想をお寄せいただきありがとうございました。1月から3月の給食の献立に提供していきます。

(パン)

- 1位 揚げパン
- 2位 チキン竜田バーガー
- 3位 ビスキュイパン

(麺類)

- 1位 ラーメン
- 2位 スパゲティ
- 3位 うどん

(汁物)

- 1位 みそ汁・豚汁
- 2位 ワントンスープ
- 3位 シチュー

(焼き物)

- 1位 タンドリーチキン
- 2位 グラタン
- 3位 ハンバーグ

(ご飯・丼もの)

- 1位 カレーライス
- 2位 キムタクご飯
- 3位 豚キムチ丼

(デザート)

- 1位 ケーキ類  
チョコ・チーズケーキ  
ショートケーキ
- 2位 ゼリー類  
みかん・カルピス  
ぶどう
- 3位 オープンアップルパイ

(揚げ物)

- 1位 鶏のから揚げ
- 2位 揚げ餃子
- 3位 ビーンズポテト



(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。