



【給食献立表】

食育スライド予定
16日(月)・30日(月)

大田区立大森第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	トピック
							たんぱく質 (g)	
2月	ソースやきそば		豚肉, 青のり	中華麺, 油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ピーマン	塩, こしょう, ソース, 酒	721	<p>秋の味覚を楽しもう!</p>
	華風漬け	○		砂糖, ごま油	だいこん, きゅうり, しょうが	酢, しょうゆ	28.5	
	さつま芋のごま団子		いんげん豆	さつまいも 砂糖, 白玉粉 白ごま, 揚げ油			塩	
3火	ごはん			米			776	
	さばのみそ煮	○	さば, みそ	砂糖	しょうが, ねぎ	酒, しょうゆ	35.2	
	油揚げ入りごまあえ		油揚げ	白ごま, 砂糖	もやし, キャベツ, 小松菜	しょうゆ, 酒		
	ひつつみ汁		鶏肉	小麦粉	だいこん, にんじん, はくさい, 干ししいたけ, 葉ねぎ	削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, しょうゆ		
4水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, みそ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, 干ししいたけ, ねぎ, にら	トウバンジャン, 鶏がら(スープ), テンメンジャン, しょうゆ, 酒	740	
	揚げわんたん入りサラダ			ワンタンの皮, 揚げ油, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, コーン	しょうゆ, 酢	29.7	
	なし				なし			
5木	ポテサラトースト	○	ロースハム, 調理用牛乳, チーズ	パン, じゃがいも, マヨネーズ	コーン, たまねぎ	粒入りマスタード, 塩, こしょう	711	
	マカロニ入りトマトスープ		鶏肉, いんげん豆, レンズまめ	油, マカロニ	にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), キャベツ	酒, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ケチャップ	28.9	
	りんご				りんご			
6金	栗入り秋の香りごはん	○	油揚げ	米, もち米, 栗	にんじん, しめじ, えのきたけ	だし昆布, しょうゆ, 塩, 酒, しょうゆ, みりん	701	<p>☆6日(金) 栗入り秋の香りごはん 実りの秋、食欲の秋というように、この時季にはおいしい食べ物が収穫されます。栗を使った、秋らしい炊き込みごはんです。</p>
	千草焼き		竹輪, 卵	油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	酒, 塩, しょうゆ	27.6	
	あんかけ汁		鶏肉	うどん, でん粉, 麩	にんじん, もやし, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), しょうゆ, 塩, 酒		
10火	ごまわかめごはん	○	わかめ	米, 麦, 白ごま			731	
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうゆ, みりん, 酒	32.9	
	ひじきあえ		ひじき, 油揚げ	油, 砂糖	ほうれんそう, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酒, みりん, 酢		
なめこ汁		豆腐, みそ		なめこ, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)			
11水	ごはん			米			778	
	アジフライといかフライ	○	アジ, いか, 卵	小麦粉, パン粉, 揚げ油		塩, こしょう, ソース	36.5	
	白菜のねりごまあえ			ねりごま, 砂糖	はくさい, もやし, ほうれんそう	しょうゆ, 酒		
	みそ汁		豆腐, みそ		たまねぎ, えのきたけ, にら	削り節(だし), 煮干し(だし)		
12木	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト(缶), トマトピューレ	ワイン, 鶏がら(スープ), ケチャップ, ソース, 塩, こしょう	722	
	じゃこのごまドレサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖, 白すりごま	キャベツ, にんじん, もやし, コーン	酢, しょうゆ	31.1	
	ぶどう				ぶどう			
13金	ごはん			米			721	
	鮭のみそマヨ焼き	○	鮭, みそ	マヨネーズ	しょうが, にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	酒, しょうゆ	34.5	
	筑前煮		さつま揚げ	ごま油, 砂糖 こんにゃく,	ごぼう, たけのこ, にんじん, さやいんげん	削り節(だし), みりん, 酒, しょうゆ		
	みそ汁		みそ	じゃがいも, 麩	えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)		
16月	米粉パン			米粉パン			708	
	大豆ミート入りハンバーグ	○	豚ひき肉, 豆腐, 大豆ミート, 卵	油, パン粉, 砂糖, でん粉	たまねぎ	ワイン, しょうゆ, 塩, ナツメグ, オールスパイス, ソース, ケチャップ	39.6	
	カラフルポテトソテー			油 じゃがいも	にんじん, さやいんげん, コーン	塩, こしょう, しょうゆ		
	東京野菜のスープ		いんげん豆		にんじん, たまねぎ, キャベツ, かぶ	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, ワイン		

☆16日(月)
世界食料デー
世界食料デーは国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。また、日本では2008年から10月を「世界食料デー月間」としてしています。
四中では、特別メニューを取り入れ、食料問題や食品ロスについて考える機会にします。



17 火	高野豆腐の卵とじ丼	○	鶏肉, 高野豆腐, 卵	米, 麦, でん粉	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 糸みつば	削り節(だし), みりん, しょうゆ, 酒, 塩	754	<p>☆18日(水) 郷土料理「山形」編 芋煮は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている山形の郷土料理です。また、食用菊の生産が盛んなため、菊入りのおひたしを取り入れます。デザートは、山形県産のフルーツ缶詰を使ったゼリーです。</p> <p>☆21日(土) 清陵祭メニュー 今年度は、全校での体育館での鑑賞が可能となりました。当日の給食は、教室の床に座って食べることとなります。いつもと少し違った雰囲気です。みんなで楽しく食べましょう。床に敷くシートを持ってきてもかまいません。</p>  <p>☆24日(火) ~30日(月) 「早寝・早起き・朝ごはん月間」強化週間 10月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。上記の期間を強化週間として、記録シートの記入や、養護教諭の中原先生による睡眠についての講話を行います。</p> <p>☆30日(月) 世界の料理「韓国」編</p>  <p>10月の世界の料理は、日本のお隣の国「韓国」です。お米を主食にするなど、日本の食文化と似たところもありますが、韓国料理は辛みのある料理が多く、食事マナーも異なります。ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛いたれを絡めた料理で、チャプチェは春雨と野菜の炒め物です。</p>	
	おろしおひたし					キャベツ, 小松菜, だいこん	しょうゆ, みりん		33.9
	みそ汁			油揚げ, みそ, わかめ	じゃがいも	たまねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし)		
18 水	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 麦, 砂糖, 白ごま	枝豆	だし昆布, しょうゆ, だし汁, みりん	716		
	芋煮		牛肉	さといも, 砂糖, こんにゃく,	ねぎ	酒, しょうゆ, 塩	24.7		
	菊入りおひたし		かつお節		もやし, はくさい, 小松菜, 菊のり	しょうゆ, みりん			
	山形産フルーツ入りゼリー		粉寒天	砂糖	りんご(缶)・もも(缶)・ラフランス(缶)				
19 木	ごはん	○		米			736		
	魚のねぎみそ焼き		ハガツオ, みそ	砂糖	ねぎ	酒, みりん, トウバンジャン	35.8		
	じゃがいもの金平		豚肉	ごま油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 揚げ油, 白ごま	にんじん, ごぼう, ピーマン	みりん, 酒, しょうゆ			
	のっぺい汁		油揚げ, ちくわ	さといも, でん粉	にんじん, だいこん, 葉ねぎ	削り節(だし), だし昆布, 酒, 塩, しょうゆ			
20 金	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 麦, ごま油, 油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, はくさいキムチ	鶏がら(スープ), 酒, 塩, しょうゆ	737		
	春巻		豚ひき肉	油, はるさめ, 砂糖, ごま油, でん粉, 揚げ油, 春巻きの皮	しょうが, にんじん, たけのこ, ピーマン	塩, しょうゆ,	24.9		
	卵と青菜のスープ		卵	でん粉	たまねぎ, コーン, 小松菜	鶏がら(スープ), しょうゆ, 塩, こしょう			
21 土	ロールパン・チョコクリーム	○		パン, チョコクリーム			753		
	鮭とほうれん草のグラタン		牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	油, マカロニ, バター, 小麦粉	たまねぎ, マッシュルーム, ほうれん草, にんじん, コーン	酒, 塩, 鶏がら(スープ), こしょう	30.4		
	みかん				みかん				
24 火	カレーうどん	○	豚肉, 油揚げ	うどん, でん粉	たまねぎ, ねぎ, にんじん, 干ししいたけ, しめじ	だし昆布, 厚削り節(だし), しょうゆ, みりん, 塩, 酒, カレー	714		
	さつまいもと小魚の揚げ煮		煮干し	揚げ油, 砂糖, さつまいも, 白ごま		しょうゆ, 酒, みりん	27.0		
	大根とわかめのサラダ		ツナ	ごま油, 油, 砂糖	だいこん, にんじん, もやし, コーン	しょうゆ, 酢			
25 水	ツナピラフ	○	ツナ	米, 麦, バター, 油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース	鶏がら(スープ), ワイン, 塩, こしょう	729		
	ウィンナーとチーズのオムレツ		調理用牛乳, チーズ, 卵	油, じゃがいも	たまねぎ, パセリ	塩, こしょう	29.7		
	野菜スープ		いんげん豆		にんじん, たまねぎ, キャベツ, コーン, 小松菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, ワイン			
26 木	麦ごはん・なめたけ	○		米, 麦, 砂糖	えのきたけ	酒, みりん, しょうゆ	735		
	あじのさんが焼き		あじ, 豚ひき肉, 卵, みそ	砂糖, でん粉	ねぎ, しょうが, しそ葉	しょうゆ, みりん	34.9		
	梅おかかあえ		かつお節	砂糖	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, 梅肉	しょうゆ, みりん			
	みそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, 小松菜	煮干し(だし), 削り節(だし)			
27 金	ひじきごはん	○	鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, 油, 砂糖, こんにゃく	ごぼう, にんじん	しょうゆ, 塩, 酒, 厚削り節(だし)	741		
	わかさぎと大豆のり塩揚げ		大豆, 青のり, わかさぎ,	でん粉, 小麦粉, 揚げ油		塩	29.7		
	根菜のごま汁		豆腐, みそ	さといも, 白ごま	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし), みりん			
	みかん				みかん				
30 月	ごはん・韓国のり風ふりかけ	○	青のり, のり	米, 砂糖, 白ごま, ごま油		しょうゆ, みりん,	857		
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが	塩, 酒, コチジャン, ケチャップ, しょうゆ	30.8		
	チャプチェ		豚ひき肉	はるさめ, ごま油, 砂糖	にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, なら	酒, しょうゆ			
	わかめスープ		わかめ	ごま油	にんじん, はくさい, ねぎ, しょうが	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ			
31 火	タコライス	○	豚ひき肉, レンズまめ, チーズ	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, ホールトマト(缶), キャベツ, きゅうり	ケチャップ, チリパウダー, 塩, こしょう, ソース, しょうゆ	719		
	大根と青菜のスープ				だいこん, にんじん, しめじ, 小松菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, ワイン	27.4		
	かぼちゃプリン		卵, 調理用牛乳	砂糖, カラメルタブレット	かぼちゃペースト	バニラエッセンス			

* 食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。