

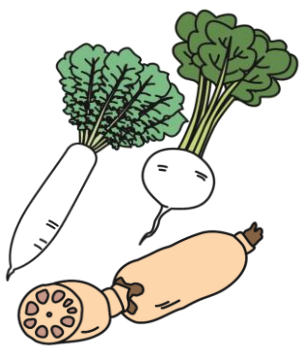


[給食献立表]

食育スライド予定
6(月)・24(金)・27(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)	
1水	ごはん・昆布ふりかけ		かつお節(粉), 刻み昆布	米 砂糖, 白ごま		しょうゆ, みりん	723	 <p>☆6日(月) 食べ比べ給食 「きなこ」 今年度3回目の食べ比べ給食です。今回は、人気のある揚げパンで、「きなこ」の食べ比べをしたいと思います。 いつものきなここと青大豆から作られる「うぐいすきなこ」をまぶした2種類の揚げパンを作ります。動画では、大豆と大豆製品について紹介する予定です。 お楽しみに！！</p>
	肉豆腐	○	豚肉, 焼き豆腐	油, しらたき 砂糖	ごぼう, にんじん, たまねぎ はくさい, ねぎ, 春菊	削り節(だし), 酒, しょうゆ, みりん	33.2	
	もやしとわかめの甘酢あえ		わかめ	砂糖, ごま油	もやし, にんじん	しょうゆ, 酢		
2木	きんぴらごはん		豚肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん	だし昆布, 酒, しょうゆ, 塩	759	
	厚焼き卵	○	鶏ひき肉, 卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ	塩, しょうゆ	32.2	
	みそ汁		みそ		キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)		
	みかん				みかん			
6月	きなこ揚げパン (きなこ・うぐいすきなこ)		食べ比べ給食「きなこ」		パン	塩	731	
	ポトフ	○	豚ひき肉 ウインナー	油 じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ	白ワイン, 鶏がら(スープ), ロリエ, 塩, こしょう, しょうゆ	27.2	
	ペネソテー		ツナ	ペネ, 油	にんにく, たまねぎ, ピーマン, ホールトマト(缶)	ケチャップ, 塩, こしょう		
7火	ごはん			米			735	
	大根葉とじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま油, 白ごま	しょうが, だいこんの葉	しょうゆ, 酒	28.9	
	豚肉と大根のべっこう煮	○	豚肉, 厚揚げ	油, こんにゃく, さといも, 砂糖	にんじん, ごぼう, だいこん	酒, 削り節(だし), 塩, しょうゆ, みりん		
	ごまあえ			白ごま, 砂糖	もやし, キャベツ, 小松菜	しょうゆ, 酒		
8水	キーマカレー	○	鶏ひき肉, 大豆, 粉チーズ	米, 麦, 油 砂糖, バター 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, セロリー, ホールトマト(缶), りんご	カレー粉, ワイン, 鶏がら(スープ), ケチャップ, ソース, しょうゆ, 塩, こしょう, ガラムマサラ	779	
	わかめサラダ		わかめ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, コーン	酢, しょうゆ, 粉辛子	29.4	
	柿				柿			
9木	いわしのかば焼き丼		いわし	米, 麦, でん粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖, 白ごま	しょうが	酒, しょうゆ, みりん	771	
	こんにゃくサラダ	○	かまぼこ	こんにゃく, 砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, みりん, 酢	31.0	
	みそ汁		豆腐, みそ, わかめ		たまねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし)		
10金	鮭ごはん		鮭	米, 白ごま		だし昆布, 酒, しょうゆ, 塩	744	
	肉じゃが	○	豚肉	油, 砂糖 こんにゃく, じゃがいも,	たまねぎ, にんじん	削り節(だし), みりん, 酒, しょうゆ, 塩	31.3	
	かきたま汁		豆腐, 卵	でん粉	しめじ, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ		
13月	さつま芋ごはん			米, 黒ごま さつまいも		だし昆布, 塩, 酒	725	
	つくね焼き	○	鶏ひき肉, 豆腐, 卵	パン粉, 砂糖, でん粉	しょうが, たまねぎ, ねぎ, にんじん	塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん	31.5	
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり, ゆかり	塩		
	みそ汁		油揚げ, みそ, わかめ		だいこん, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)		



根菜類のおいしい季節です。



定期考査応援メニュー							
14 火	上海麺	○	豚肉, えび, いか	油, 中華麺, だん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, はくさい, にら	酒, 鶏がら (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	825
	ビーンズポテト		大豆	揚げ油, じゃがいも, だん粉		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー	33.4
	ミルクコーヒーゼリー		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖		コーヒー	
20 月	中華風おこわ	○	豚肉	米, もち米, 油, 砂糖, ごま油	ねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ	鶏がら (スープ), しょうゆ, 酒, 塩	784
	揚げ豆腐の野菜あんかけ		押し豆腐, 鶏ひき肉	だん粉, 小麦粉, 揚げ油, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, きくらげ, もやし, ピーマン	鶏がら (スープ), しょうゆ, みりん, 塩, スープ	29.0
	華風漬け			砂糖, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん, しょうが	酢, しょうゆ	
21 火	豆入りミートサンドパン	○	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	パン, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, ホールトマト (缶)	ワイン, チリパウダー, 塩, こしょう, ケチャップ, ソース, しょうゆ	724
	かぶのクリームシチュー		鶏肉, 生クリーム, 調理用牛乳,	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, かぶ, かぶの葉	ワイン, 鶏がら (スープ), 塩, こしょう	30.3
	りんご				りんご		
22 水	二色そばろ丼	○	鶏ひき肉, 卵	米, 麦, 砂糖, 油	しょうが	だし昆布, 酒, しょうゆ, 塩	713
	磯あえ		のり		キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん	しょうゆ, みりん	32.2
	田舎汁		厚揚げ	じゃがいも	にんじん, だいこん, なめこ, 葉ねぎ	だし昆布, 削り節 (だし), 塩, しょうゆ, 酒	
24 金	ごはん	和食の日「一汁三菜」		米			734
	魚のもみじ焼き	○	鯖, みそ	マヨネーズ	にんじん	塩, しょうゆ, 酒	30.7
	当座煮		刻み昆布, かつお節 (粉)	油, 砂糖, こんにゃく,	えのきたけ, しめじ	しょうゆ, 酒, みりん	
	ねりごまあえ			白ごま, 砂糖, ねりごま	にんじん, キャベツ, ブロッコリー	, しょうゆ	
	みそ汁		油揚げ, みそ, わかめ		だいこん, ねぎ, 小松菜	削り節 (だし), 煮干し (だし)	
油麩丼	卵		米, 麦, 砂糖, 油ふ	にんじん, たまねぎ, 糸みつば, しょうが (酢漬)	削り節 (だし), みりん, 酒, しょうゆ	743	
27 月	おくずかけ	○	油揚げ	だん粉	にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, ねぎ	厚削り節 (だし), 塩, しょうゆ	25.1
	ずんだ白玉		白玉団子, 砂糖, だん粉	枝豆		塩	
	ごはん			米			711
28 火	白身魚のおろしがけ	○	たら	だん粉, 小麦粉, 揚げ油	しょうが, だいこん, 万能ねぎ	酒, しょうゆ, みりん	30.7
	五目きんぴら		豚肉	油, こんにゃく, 砂糖, 白ごま	れんこん, にんじん, ごぼう	しょうゆ, みりん, 酒, 一味唐辛子	
	みそ汁		みそ	じゃがいも	キャベツ, 小松菜	削り節 (だし), 煮干し (だし)	
29 水	パエリア	○	鶏肉, いか, えび	米, 麦, バター, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 赤ピーマン, ピーマン	塩, ターメリック, 鶏がら (スープ), 酒, こしょう, ワイン	745
	トルティージャ		卵, 牛乳	油, じゃがいも	たまねぎ	塩, こしょう	32.4
	ソパデアホ		ベーコン	油, パン粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ	鶏がら (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, パプリカ	
	マセドニア				りんご, みかん (缶), 黄桃 (缶), オレンジジュース, レモン汁		
30 木	かきたまうどん	○	鶏肉, 卵	うどん, だん粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜	厚削り節 (だし), だし昆布, みりん, しょうゆ, 塩, 酒	739
	魚とれんこんの香り揚げ		もうか, 青のり	だん粉, 揚げ油	しょうが, にんにく, れんこん	酒, しょうゆ, カレー粉, しょうゆ, 塩	35.1
	柿				柿		

☆14日 (火)
定期考査応援
メニュー
みなさんが、日ごろ
の学習の成果を発揮で
きるように、人気のあ
る料理を組み合わせて
応援メニューを作ります。
15.16.17日は給食なし
です。

☆24日 (金)
和食の日
11月24日は「和食の
日」です。和食の基本的
な形、『一汁三菜』の献
立を取り入れます。



☆27日 (月)
郷土料理「宮城」編
27日から12月1日の
1週間、栄養教諭実習生
が本校で実習を行います。
宮城県の郷土料理につい
て、動画での食育を行いま
す。

☆29日 (水)
PTA給食試食会
(事前申し込み済)
昨年度、世界の料理
「スペイン」編として取
り入れた給食を試食して
いただきます。

☆28.29.30日
2年生職場体験のため
給食なし

* 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。