

令和5年12月



[給食献立表]

食育動画予定
6日(水)

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 金	じゃこごはん		青のり, ちりめんじゃこ	米, 麦, 白ごま			784	☆1日(金) FeCa(鉄カル)献立 教育実習生山崎先生が 作成した、成長期に特に 必要とされる「鉄」と 「カルシウム」がたっぷり 摂れる献立です。
	生揚げの煮物	○	豚肉, 厚揚げ	油, こんにゃく 砂糖	たまねぎ, にんじん, 小松菜	削り節(だし), しょうゆ, みりん, 塩	35.5	
	切干大根のごまあえ			砂糖, 白ごま	にんじん, きゅうり, 切干大根	しょうゆ		
	みかん		FeCa(鉄カル)献立		みかん			
4 月	ごはん			米			806	
	野菜メンチカツ	○	豚ひき肉, 卵 大豆, おから 調理用牛乳	油, 小麦粉 パン粉, 揚げ油	キャベツ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, れんこん	塩, こしょう, ナツメグ, ソース, ケチャップ, ワイン	31.0	
	のりあえ		のり		キャベツ, もやし, 小松菜, コーン, にんじん	しょうゆ, みりん		
	みそ汁		油揚げ, みそ わかめ		だいこん, ねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし)		
5 火	菜飯			米, ごま油, 白ごま	だいこんの葉	塩, 酒, しょうゆ	711	
	おでん	○	焼き竹輪, 厚揚げ, 昆布 うずら卵 揚げボール,	こんにゃく, 竹輪ふ	だいこん, にんじん	だし昆布, 削り節(だし), 塩, しょうゆ, みりん, 酒	28.7	
	いかと野菜の酢味噌あえ		みそ, いか	砂糖	キャベツ, きゅうり, 小松菜	酢, みりん, 酒		
	オレンジ				オレンジ			
6 水	チョコチップパン		世界の料理「イギリス」		パン		713	☆6日(水) 世界の料理 「イギリス」編
	フィッシュ&チップス	○	たら, 卵	小麦粉, 揚げ油, じゃがいも	レモン	塩, こしょう, ベーキングパウダー	32.0	
	スコッチブロス		ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ	油, おおむぎ マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリー, キャベツ	鶏がら(スープ), ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ		
7 木	ごはん			米			746	フィッシュ&チップスは、 魚の揚げ物とポテト フライの盛り合わせで、 イギリスでとても有名で す。スコッチブロスは、 伝統的な具だくさんの スープです。
	えびと豆腐の中華煮	○	鶏肉, えび 豆腐, うずら卵	油, でん粉 ごま油	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ チンゲン菜	鶏がら(スープ), 酒, 塩, こしょう, オイスターソース	33.7	
	ナムル			ごま油, 砂糖 白ごま	もやし, キャベツ, 小松菜, にんにく	しょうゆ, 酢		
	みかん入りミルクゼリー		粉寒天, 調理用牛乳	砂糖	みかん(缶)	バニラエッセンス		
8 金	えのきごはん		油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, えのきたけ	塩, しょうゆ, 酒	706	☆11日(月)~ 15日(金) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">給食委員会</div> 食缶スッカラカン キャンペーン ◆残菜や食品ロスにつ いての意識を高める。 ◆給食アンケートから 各クラスでの課題を 見付け、改善策を考 え実行する。
	魚の幽庵焼き	○	鱈		ゆず	しょうゆ, 酒, みりん	33.4	
	白菜のねりごまあえ			ねりごま, 砂糖	はくさい, もやし, 小松菜	しょうゆ, 酒		
	けんちん汁		豆腐	ごま油, さといも こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 葉ねぎ	だし昆布, 削り節(だし), 塩, しょうゆ, 酒		
11 月	チキンクリームライス	○	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	米, 麦, バター 油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, コーン マッシュルーム, パセリ	塩, ワイン, 鶏がら (スープ), こしょう	769	
	じゃこと水菜のサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 砂糖	だいこん, もやし, 水菜, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 酢	25.6	
	柿				柿			



12 火	冬のかき揚げ丼		いか, えび, 大豆, 卵	米, 麦, 小麦粉 さつまいも, 揚げ油, 砂糖	春菊, にんじん, たまねぎ	削り節(だし), しょうゆ, みりん, 酒	815	<p>☆19日(火) ふろふき大根 ふろふき大根は、やわらかく煮た大根に味噌だれをかけて食べる日本料理です。この日、3年生は食育出前授業で「味噌の食べ比べ」を行います。給食では「江戸甘味噌」を使って味噌だれを作り、全校で味噌のおいしさを味わいたいと思います。</p> <p>☆21日(木) 冬至メニュー 冬至は、1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。22日が冬至ですが、1日早く冬至メニューを取り入れます。 うどん・南瓜(なんきん)・にんじん・れんこんの4つの「ん」がつく冬至うどんが無病息災を祈りたいと思います。</p> <p>☆22日(金) お楽しみメニュー & セレクト給食 今年最後の給食です。人気のある料理と飲み物のセレクトを取り入れました。給食委員に集計と当日のまとめ役をお願いします。</p>
	竹輪の磯辺炒め	○	焼き竹輪, 青のり	油, こんにやく, ごま油	にんじん	しょうゆ, みりん	27.9	
	みそ汁		みそ	麩	だいこん, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)		
13 水	和風おろしスパゲッティ		ツナ, のり	スパゲッティ, 油, 砂糖	たまねぎ, だいこん, しめじ えのきたけ, エリンギ 万能ねぎ	塩, しょうゆ, 酢	762	
	ブロッコリーサラダ	○	ちりめんじゃこ	砂糖, マヨネーズ	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, コーン	酢, 塩, こしょう, しょうゆ	26.0	
	スイートポテト		生クリーム 調理用牛乳 卵	さつまいも 砂糖, バター		みりん		
14 木	押し麦ごはん・ひじきふりかけ		ひじき, かつお節	米, おおむぎ ごま油, 砂糖, 白ごま		しょうゆ, みりん, 酒	748	
	じゃが芋のうま煮	○	鶏肉, 焼き竹輪	油, 砂糖 こんにやく じゃがいも,	しょうが, ごぼう, たけのこ にんじん, さやいんげん	酒, 削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩	28.5	
	油揚げ入りごまあえ		油揚げ	白ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, もやし	しょうゆ, 酒, だし汁		
15 金	にらたまチャーハン		鶏ひき肉, 卵	米, 麦, ごま油, 油	にんにく, にら ねぎ, にんじん	鶏がら(スープ), 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	726	
	花シューマイ	○	豚ひき肉	砂糖, ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	たまねぎ, ねぎ, しょうが	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	28.5	
	春雨とチンゲン菜のスープ			はるさめ, ごま油	にんじん, たけのこ, しめじ チンゲン菜	鶏がら(スープ), 塩, しょうゆ, 酒		
18 月	ガーリックトースト			パン, バター オリーブ油	にんにく, パセリ	塩	738	
	チリコンカン	○	豚ひき肉, 大豆, いんげん豆	油, 米粉 じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん セロリー, マッシュルーム ホールトマト(缶)	しょうゆ, ワイン, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ナツメグ, チリパウダー, パプリカ, ロリエ, ソース, ケチャップ	33.1	
	チーズ入りサラダ		チーズ	油, 砂糖	キャベツ, 小松菜 にんじん, コーン, レモン汁	酢, 塩, こしょう, しょうゆ, 粉辛子		
19 火	豚肉の柳川風丼		豚肉, 卵	米, 麦, 砂糖 でん粉	たまねぎ, にんじん ごぼう, ねぎ, 糸みつば	削り節(だし), 酒, みりん, しょうゆ, 塩	767	
	ふろふき大根	○	みそ	砂糖 こんにやく	だいこん, ゆず	削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, みりん	31.1	
	みかん				みかん			
20 水	ごはん			米			711	
	魚とごぼうの甘辛揚げ	○	もうか	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖 白ごま	ごぼう, しょうが	酒, しょうゆ, みりん	30.7	
	からしあえ				白菜, 小松菜, もやし, にんじん	しょうゆ, みりん, からし		
	呉汁		みそ, 油揚げ 大豆	さといも	だいこん, にんじん, 葉ねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし)		
21 木	冬至うどん		鶏肉 油揚げ	うどん, 油	だいこん, にんじん, れんこん かぼちゃ, ねぎ, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ, みりん	746	
	ふくさ卵	○	豚ひき肉, ひじき, 卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 小松菜	酒, 塩, しょうゆ	36.8	
	りんご				りんご			
22 金	コーンカレーピラフ		ベーコン	米, 麦, 油, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, コーン, グリンピース	鶏がら(スープ), カレー粉, ワイン, 塩, こしょう		
	お楽しみセレクト給食	飲み物セレクト						
	フライドチキンor サーモンフライ		鶏肉, 鮭	小麦粉, でん粉, 揚げ油, パン粉		塩, こしょう, 粉辛子, カレー粉, ガーリックパウダー, オールスパイス, ナツメグ, カイエンヌ ペッパー, ソース		
野菜スープ		いんげん豆	油	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, ワイン			

* 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。



