



[ 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<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                             | その他                                   | エネルギー<br>(kcal) | トピック   |
|---------|-------------|----|------------------------------------|-----------------------|--|---------------------------------------|-----------------|--|
|         |             |    |                                    |                       |  |                                       | たんぱく質<br>(g)    |  |
| 1<br>金  | じゃこごはん      |    | 青のり,<br>ちりめんじゃこ                    | 米, 麦, 白ごま             |  |                                       | 784             | ☆1日(金)<br><b>FeCa(鉄カル)献立</b><br>教育実習生山崎先生が<br>作成した、成長期に特に<br>必要とされる「鉄」と<br>「カルシウム」がたっぷり<br>摂れる献立です。  |
|         | 生揚げの煮物      | ○  | 豚肉, 厚揚げ                            | 油,<br>こんにゃく<br>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         |    | <b>FeCa(鉄カル)献立</b>                 |                       | みかん  |                                       |                 |  |
| 4<br>月  | ごはん         |    |                                    | 米                     |  |                                       | 806             |  |
|         | 野菜メンチカツ     | ○  | 豚ひき肉, 卵<br>大豆, おから<br>調理用牛乳        | 油, 小麦粉<br>パン粉, 揚げ油    | キャベツ, にんじん,<br>しいたけ, たまねぎ, れんこん              | 塩, こしょう, ナツメグ,<br>ソース, ケチャップ,<br>ワイン  | 31.0            |  |
|         | のりあえ        |    | のり                                 |                       | キャベツ, もやし, 小松菜,<br>コーン, にんじん                 | しょうゆ, みりん                             |                 |  |
|         | みそ汁         |    | 油揚げ, みそ<br>わかめ                     |                       | だいこん, ねぎ                                     | 削り節(だし), 煮干し(だし)                      |                 |  |
| 5<br>火  | 菜飯          |    |                                    | 米, ごま油,<br>白ごま        | だいこんの葉                                       | 塩, 酒, しょうゆ                            | 711             |  |
|         | おでん         | ○  | 焼き竹輪,<br>厚揚げ, 昆布<br>うずら卵<br>揚げボール, | こんにゃく,<br>竹輪ふ         | だいこん, にんじん                                   | だし昆布, 削り節(だし),<br>塩, しょうゆ, みりん,<br>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<br>水  | チョコチップパン    |    | <b>世界の料理「イギリス」</b>                 |                       | パン   |                                       | 713             | ☆6日(水)<br>世界の料理<br>「イギリス」編<br>   |
|         | フィッシュ&チップス  | ○  | たら, 卵                              | 小麦粉, 揚げ油,<br>じゃがいも    | レモン  | 塩, こしょう, ベーキング<br>パウダー                | 32.0            |  |
|         | スコッチブロス     |    | ベーコン,<br>鶏肉,<br>粉チーズ               | 油, おおむぎ<br>マカロニ       | にんじん, たまねぎ,<br>セロリー, キャベツ                    | 鶏がら(スープ),<br>ワイン, 塩, こしょう,<br>しょうゆ    |                 |  |
| 7<br>木  | ごはん         |    |                                    | 米                     |  |                                       | 746             | フィッシュ&チップスは、<br>魚の揚げ物とポテト<br>フライの盛り合わせで、<br>イギリスでとても有名で<br>す。スコッチブロスは、<br>伝統的な具だくさんの<br>スープです。   |
|         | えびと豆腐の中華煮   | ○  | 鶏肉, えび<br>豆腐,<br>うずら卵              | 油, でん粉<br>ごま油         | にんにく, しょうが, にんじん<br>たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ<br>チンゲン菜 | 鶏がら(スープ),<br>酒, 塩, こしょう, オイスター<br>ソース | 33.7            |  |
|         | ナムル         |    |                                    | ごま油, 砂糖<br>白ごま        | もやし, キャベツ,<br>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,<br>調理用牛乳                      | 砂糖                    | みかん(缶)                                       | バニラエッセンス                              |                 |  |
| 8<br>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)~<br>15日(金)<br><div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">給食委員会</div><br>食缶スッカラカン<br>キャンペーン<br>◆残菜や食品ロスにつ<br>いての意識を高める。<br>◆給食アンケートから<br>各クラスでの課題を<br>見付け、改善策を考<br>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,<br>さといも<br>こんにゃく | ごぼう, にんじん,<br>だいこん, 葉ねぎ                      | だし昆布, 削り節(だし),<br>塩, しょうゆ, 酒          |                 |  |
| 11<br>月 | チキンクリームライス  | ○  | 鶏肉<br>調理用牛乳<br>生クリーム               | 米, 麦, バター<br>油, 小麦粉   | にんじん, たまねぎ, コーン<br>マッシュルーム, パセリ              | 塩, ワイン, 鶏がら<br>(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,<br>にんじん, たまねぎ                 | しょうゆ, 酢                               | 25.6            |  |
|         | 柿           |    |                                    |                       | 柿  |                                       |                 |  |



|         |                      |         |                       |                                   |  |  |      |  |
|---------|----------------------|---------|-----------------------|-----------------------------------|--|--|------|--|
| 12<br>火 | 冬のかき揚げ丼              |         | いか, えび, 大豆, 卵         | 米, 麦, 小麦粉<br>さつまいも,<br>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)<br/><b>ふろふき大根</b><br/>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></p> <p>☆21日(木)<br/><b>冬至メニュー</b><br/>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。<br/>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)<br/><b>お楽しみメニュー &amp; セレクト給食</b><br/>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> <p></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<br>水 | 和風おろしスパゲッティ          |         | ツナ, のり                | スパゲッティ,<br>油, 砂糖                  | たまねぎ, だいこん, しめじ<br>えのきたけ, エリンギ<br>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,<br>マヨネーズ                      | ブロッコリー, キャベツ,<br>にんじん, コーン                     | 酢, 塩, こしょう,<br>しょうゆ  | 26.0 |  |
|         | スイートポテト              |         | 生クリーム<br>調理用牛乳<br>卵   | さつまいも<br>砂糖, バター                  |  | みりん  |      |  |
| 14<br>木 | 押し麦ごはん・ひじきふりかけ       |         | ひじき,<br>かつお節          | 米, おおむぎ<br>ごま油, 砂糖,<br>白ごま        |  | しょうゆ, みりん, 酒   | 748  |  |
|         | じゃが芋のうま煮             | ○       | 鶏肉,<br>焼き竹輪           | 油, 砂糖<br>こんにやく<br>じゃがいも,          | しょうが, ごぼう, たけのこ<br>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<br>金 | にらたまチャーハン            |         | 鶏ひき肉, 卵               | 米, 麦,<br>ごま油, 油                   | にんにく, にら<br>ねぎ, にんじん                           | 鶏がら(スープ),<br>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<br>でん粉<br>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,<br>ごま油                      | にんじん, たけのこ, しめじ<br>チンゲン菜                       | 鶏がら(スープ),<br>塩, しょうゆ, 酒  |      |  |
| 18<br>月 | ガーリックトースト            |         |                       | パン, バター<br>オリーブ油                  | にんにく, パセリ                                      | 塩  | 738  |  |
|         | チリコンカン               | ○       | 豚ひき肉,<br>大豆,<br>いんげん豆 | 油, 米粉<br>じゃがいも                    | にんにく, たまねぎ, にんじん<br>セロリー, マッシュルーム<br>ホールトマト(缶) | しょうゆ, ワイン, 鶏がら(スープ),<br>塩, こしょう, ナツメグ, チリパウダー,<br>パプリカ, ロリエ,<br>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<br>にんじん, コーン, レモン汁                   | 酢, 塩, こしょう,<br>しょうゆ, 粉辛子   |      |  |
| 19<br>火 | 豚肉の柳川風丼              |         | 豚肉, 卵                 | 米, 麦, 砂糖<br>でん粉                   | たまねぎ, にんじん<br>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<br>こんにやく                       | だいこん, ゆず                                       | 削り節(だし), だし<br>昆布, 酒, 塩, みりん   | 31.1 |  |
|         | みかん                  |         |                       |                                   | みかん  |  |      |  |
| 20<br>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,<br>揚げ油, 砂糖<br>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<br>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<br>木 | 冬至うどん                |         | 鶏肉<br>油揚げ             | うどん, 油                            | だいこん, にんじん, れんこん<br>かぼちゃ, ねぎ, 小松菜              | だし昆布, 削り節(だし),<br>酒, 塩, しょうゆ,<br>みりん                                       | 746  |  |
|         | ふくさ卵                 | ○       | 豚ひき肉,<br>ひじき, 卵       | 油, 砂糖                             | にんじん, たまねぎ,<br>干しいたけ, 小松菜                      | 酒, 塩, しょうゆ   | 36.8 |  |
|         | りんご                  |         |                       |                                   | りんご  |  |      |  |
| 22<br>金 | コーンカレーピラフ            |         | ベーコン                  | 米, 麦, 油,<br>オリーブ油                 | たまねぎ, にんじん,<br>コーン, グリンピース                     | 鶏がら(スープ),<br>カレー粉, ワイン,<br>塩, こしょう   |      |  |
|         | <b>お楽しみセレクト給食</b>    | 飲み物セレクト |                       |                                   |  |  |      |  |
|         | フライドチキンor<br>サーモンフライ |         | 鶏肉, 鮭                 | 小麦粉, でん粉,<br>揚げ油, パン粉             |  | 塩, こしょう, 粉辛子, カレー粉,<br>ガーリックパウダー, オールス<br>パイス, ナツメグ, カイエンヌ<br>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,<br>キャベツ, ほうれんそう | 鶏がら(スープ),<br>塩, こしょう, しょうゆ,<br>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。



