

令和5年4月



[給食献立表]

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)	
10月	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	765	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">お知らせ</p> <p>大田区では、令和5年度から給食の栄養価計算に「食品成分表2020（八訂）」を活用していきます。この食品成分表ではエネルギーの算出方法が変わり、同じ給食でもエネルギーが約5%程度少なく算出されるため、献立表に記載されているエネルギーが少なくなっています。 実際の給食は、今までと量や内容は変わりません。</p> </div>
	厚焼き卵	○	鶏ひき肉, 卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ	食塩, 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)		
	デコポン				でこぼん			
11月	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), りんご	カレー粉, ワイン, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ガラムマサラ, クローブ, ソース, ケチャップ, しょうゆ	803	
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜, コーン, たまねぎ	しょうゆ, 酢	25.4	
12月	わかめごはん		わかめ	米, 麦			739	
	揚げ魚の南蛮漬け	○	たら	小麦粉, でん粉, 揚げ油, 砂糖	ねぎ	酒, 塩, こしょう, みりん, しょうゆ, 酢	31.2	
	筑前煮		さつま揚げ	ごま油, こんにゃく, 砂糖	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, 焼きふ	えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)		
13月	セサミトースト			食パン, バター, 白すりごま, ねりごま, 砂糖			715	
	チリコンカン	○	豚ひき肉, 大豆, いんげん豆	油, じゃがいも, 米粉	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	33.4	
	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, たまねぎ	酢, しょうゆ		
14月	赤飯		あずき	米, 黒ごま		酒, 塩		<div style="text-align: center;">  <p>入学・進級おめでとう</p> </div> <p>☆14日(金) 入学・進級お祝いメニュー 10日から2,3年生、11日から1年生の給食が始まります。 11.12.13日は、配膳がしやすく、食べやすいメニューにしました。 少し慣れてきた14日にお赤飯と人気のある料理を組み合わせた「入学・進級お祝いメニュー」を取り入れます。</p>
	鶏のからあげ	シヨア	鶏肉	でん粉, 小麦粉, 揚げ油	しょうが	しょうゆ, 酒	735	
	梅おかかあえ		かつお節	砂糖	だいこん, キャベツ, えのきたけ, 梅肉	しょうゆ, みりん	30.7	
	すまし汁		豆腐, かまぼこ		たけのこ, しめじ, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), だし昆布, 塩, しょうゆ		
17月	ごはん			米			738	
	昆布ふりかけ	○	かつお節, 昆布	砂糖, 白ごま		しょうゆ, みりん	33.4	
	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		
	もやしの甘酢あえ			砂糖, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢		
18月	肉南蛮うどん	○	豚肉, 油揚げ	うどん, でん粉	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 干ししいたけ, 小松菜	厚削り節(だし), だし昆布, 酒, みりん, しょうゆ, 塩	722	
	わかさぎと大豆のり塩揚げ		大豆, わかさぎ, 青のり	でん粉, 小麦粉, 揚げ油		塩	34.1	
	りんご				りんご			
19月	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, さやいんげん	酒, 削り節(だし), みりん, しょうゆ	722	
	のらぼう菜のおひたし		かつお節		にんじん, もやし, のらぼう菜	しょうゆ, みりん	31.8	
	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)		

20 木	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	747	<p>☆21日(金) 春の食材 この時季ならではの 食材「たけのこ」「鱈 (さわら)」「よもぎ」 を使ったメニューです。 よもぎは、春に新芽 を出すため、その新芽 を使います。緑色がさ れいなよもぎ団子を作 ります。きなこをかけ て食べましょう。</p> 
	パリパリひじき春巻き	ひじき, 大豆, 油揚げ, チーズ	油, 砂糖, 春巻きの皮, 揚げ油, 小麦粉	にんじん	しょうゆ, 酒, みりん	26.8	
	中華五目スープ	豆腐, わかめ	ごま油	にんじん, はくさい, 干ししいた け, ねぎ, 小松菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょう ゆ, 酒		
21 金	たけのこごはん	油揚げ	米	たけのこ	だし昆布, しょうゆ, 酒, みりん, 塩	784	
	魚の西京焼き	鱈, みそ			みりん, 酒	37.8	
	吉野汁	鶏肉, 豆腐	でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, 干ししいたけ, 葉ねぎ	削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, しょう ゆ		
	よもぎきなこ団子	豆腐, きな粉	白玉粉, 砂糖	よもぎ	塩		
24 月	親子丼	鶏肉, なると, 卵	米, 麦, でん粉	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 糸みつば	だし昆布, 削り節(だ し), 塩, みりん, しょ うゆ, 酒	755	
	みそ汁	油揚げ, みそ	じゃがいも	ねぎ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 し(だし)	31.1	
	りんご			りんご			
25 火	ごはん		米, 麦			823	
	魚のチリソース	もうか	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ	トウバンジャン, 酒, ケチャップ, しょう ゆ	37.2	
	春雨の炒め物	鶏ひき肉	はるさめ, ごま油, 砂糖	にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, にら	酒, しょうゆ		
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐	白ごま	きくらげ, にんじん, もやし, チンゲン菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょう ゆ, 酒		
26 水	ごはん		米			753	
	和風おろしハンバーグ	豚ひき肉, 豆腐, 卵	油, パン粉, 砂糖, でん粉	たまねぎ, 干ししいたけ, だいこん	酒, しょうゆ, 塩, こ しょう, ナツメグ, み りん	32.0	
	青のり粉ふきいも	青のり	じゃがいも		塩, こしょう		
	みそ汁	みそ		キャベツ, えのきたけ, にんじん, 小松菜	削り節(だし), 煮干 し(だし)		
27 木	五目ごはん	鶏肉, 油揚げ	米, 油, こんにゃく	ごぼう, にんじん	だし昆布, 酒, しょう ゆ, 塩, みりん	738	
	ぎせい豆腐	鶏ひき肉, 豆腐, 卵	油, 砂糖	にんじん, ねぎ, 干ししいたけ, たけのこ, グリンピース	酒, 塩, しょうゆ	32.1	
	みそ汁	みそ	焼きふ	だいこん, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 し(だし)		
	清見オレンジ			オレンジ			
28 金	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, ホールトマト(缶) にんじん, マッシュルーム, 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	793	
	ひじきのサラダ	ひじき	砂糖, 油	きゅうり, にんじん, キャベツ, コーン	みりん, しょうゆ, 酢	30.1	
	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		

* 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。

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p>  <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>	<p>感謝の心</p>  <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p>  <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>
---	---	---	---	---	--