

令和5年5月



[給食献立表]

食育動画予定
11日(木)・22日(月)・26日(金)

「早寝・早起き・朝ごはん月間」

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) たんぱく質 (g)	トピック
1月	押し麦ごはん・のりの佃煮		のり	米, 押麦, 砂糖		みりん, しょうゆ, 酒	720	<p>☆2日(火) お茶蒸しパン 夏も近づく八十八夜 ♪という歌を知っていますか? 八十八夜は、立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月2日です。茶摘みの最盛期として歌になっています。 埼玉県産の狭山茶パウダーを練りこんだ蒸しパンを取り入れます。</p>
	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	33.9	
	梅おかかあえ		かつお節(粉)	砂糖	だいこん, キャベツ, えのきたけ, 梅肉	しょうゆ, みりん		
	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		
2火	山菜わかめうどん		鶏肉, 油揚げ, わかめ	うどん	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 小松菜, 山菜水煮	削り節(だし), だし昆布, 塩, しょうゆ, みりん, 酒	726	
	ねりごまあえ		白ねりごま, 白ごま, 砂糖	小麦粉, 砂糖, 油, 甘納豆	さやいんげん, キャベツ, にんじん, もやし	しょうゆ	27.8	
	お茶蒸しパン	○	豆乳, 卵	小麦粉, 砂糖, 油, 甘納豆	抹茶, お茶パウダー	ベーキングパウダー		
8月	ごはん			米			801	
	厚揚げと野菜のみそ炒め	○	豚肉, みそ, 厚揚げ	油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, グリンピース	トウバンジャン, 鶏がら(スープ), しょうゆ, 酒, 塩	32.4	
	もやしとわかめのツナサラダ		わかめ, ツナ	ごま油, 油, 砂糖	にんじん, もやし	しょうゆ, 酢		
	清見オレンジ				清見オレンジ			
9火	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン, 揚げ油, 砂糖		塩	714	
	肉団子のスープ煮	○	豚ひき肉, 卵	でん粉, はるさめ	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, にら	鶏がら(スープ), 塩, しょうゆ, こしょう, しょうゆ	29.4	
	コーンポテト			バター, じゃがいも	コーン	塩, こしょう		
10水	ごはん			米			751	
	魚の香味焼き	○	鯖		しょうが, にんにく, ねぎ	酒, しょうゆ	34.8	
	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		
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし)		
11木	世界の料理「ブラジル」			米, 麦, 油	にんじん, たまねぎ, コーン, エリンギ, しめじ, さやいんげん	鶏がら(スープ), 塩, ワイン, こしょう	827	<p>☆11日(木) 世界の料理「ブラジル」編</p>  <p>今年度初めての世界の料理は「ブラジル」です。「パステウ」はブラジル国民に親しまれている庶民的な軽食で、小麦粉の皮に具を包んで揚げた料理です。フェジョンは、豆のスープで、ブラジルの人々にとって、日本のみそ汁のような料理です。また、コーヒー豆の生産量世界一にちなんで、ミルクコーヒーを取り入れます。</p>
	鶏ときのこのピラフ	○	鶏肉					
	パステウ	ミルク コーヒー	豚ひき肉, うずら卵	油, 小麦粉, 皮揚げ油	にんにく, たまねぎ, ホールトマト(缶)	ワイン, クミン, ナツメグ, こしょう, 塩	30.1	
フェジョン		ベーコン, 金時豆, うずら豆	油	にんにく, にんじん, たまねぎ, パセリ	鶏がら(スープ), ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう			
12金	押し麦ごはん			米, 押麦			724	
	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	34.3	
	いかの香味焼		いか, みそ		にんにく, しょうが, ねぎ	みりん, しょうゆ		
	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		
15月	五目あんかけ焼きそば	○	豚肉, なんと, いか	油, 中華麺, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, チンゲン菜	塩, こしょう, 酒, 鶏がら(スープ), しょうゆ	773	
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 揚げ油		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー	30.8	
	河内晩柑				河内晩柑			
16火	ごはん			米			782	
	魚のあけぼの焼き	○	鯖, みそ	マヨネーズ	にんじん	塩, しょうゆ, 酒	32.0	
	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, さやいんげん	しょうゆ, みりん, 酒, 一味唐辛子		
	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		

17水	ベーコンピラフ	○	ベーコン	米, 麦, 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	806	<p>☆19日(金) 郷土料理 「広島」編 19日から21日までG7広島サミットが開催されます。サミットでは、その土地の食材や郷土料理でおもてなしがされます。給食では、郷土料理の「もぶりごはん」と広島県産の「小さいわし」「レモン」を使用した料理を取り入れます。</p> <p>☆22日(月)~26日(金) 「早寝・早起き・朝ごはん月間」強化週間 5月と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、記録シートや、給食時間に講話を行います。</p> <p>この機会に自分の生活習慣を見直してみましよう。</p>  <p>早寝 早起き 朝ごはん</p> <p>☆26日(金) かつおとごぼうの甘辛揚げ 初夏の季語になっている初がつつおを取り入れます。角切りにしたかつおと大きめに切ったごぼうを揚げて甘辛いたれを絡めます。食べ物から季節を感じ、おいしくいただきますましよう。</p> 
	魚のケチャップ揚げ	○	もうか	でん粉, じゃがいも, 揚げ油, 砂糖		しょうゆ, 酒, ケチャップ, ワイン, ソース	33.0	
	ヌードルスープ		鶏肉	ヌードル	にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	鶏がら(スープ), ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ		
18木	もやしと豚肉の韓国風ごはん	○	豚ひき肉	米, 麦, ごま油, 砂糖, 白ごま	にんにく, たまねぎ, だいずもやし	こしょう, 酒, しょうゆ, 一味唐辛子	733	
	チゲスープ	○	豆腐, みそ	じゃがいも	にんじん, はくさいキムチ漬, キャベツ, しめじ, なら	鶏がら(スープ), しょうゆ, 酒	32.2	
	清見オレンジ				清見オレンジ			
19金	もぶりごはん	○	鶏肉, 大豆, 油揚げ	米, 油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	しょうゆ, 塩, 酒, 厚削り節(だし)	720	
	小さいわしのカレー揚げ	○	いわし	でん粉, 小麦粉, 揚げ油	しょうが	しょうゆ, 酒, カレー粉	27.4	
	かきたま汁		卵	でん粉	はくさい, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), しょうゆ, 酒, 塩		
	広島レモンゼリー		粉寒天	砂糖	レモン汁			
22月	二色そぼろ丼	○	鶏ひき肉, 卵	米, 麦, 砂糖, 油	しょうが	だし昆布, 酒, しょうゆ, 塩	729	
	油揚げ入りごまあえ	○	油揚げ	白すりごま, 砂糖	もやし, キャベツ, 小松菜	しょうゆ, 酒	32.2	
	みそ汁		みそ, わかめ	焼きふ	だいこん, えのきたけ, にんじん	削り節(だし), 煮干し(だし)		
23火	「早寝・早起き・朝ごはん月間」強化週間							
	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	797	
	ポークビーンズ	○	豚肉, 大豆, いんげん豆, 生クリーム	油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶)	ワイン, 鶏がら(スープ), ケチャップ, ソース, 塩, こしょう	31.8	
24水	大根とコーンのサラダ			ごま油, 砂糖	だいこん, にんじん, 小松菜, コーン, たまねぎ	しょうゆ, 酢		
	じゃこ入り卵チャーハン	○	卵, ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま油, 油, 白ごま	しょうが, ねぎ	鶏がら(スープ), しょうゆ, 塩	759	
	蒸し鶏のごまだれソース	○	鶏肉, みそ	砂糖, ごま油, 白ねりごま,	しょうが, ねぎ, キャベツ, にんにく	塩, 酒, 酢, トウバンジャン, しょうゆ	33.9	
25木	春雨スープ			はるさめ	にんじん, たけのこ, ねぎ, はくさい, 小松菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ		
	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	806	
	海藻サラダ	○	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	30.0	
26金	メロン				メロン			
	ごはん			米			738	
	かつおとごぼうの甘辛揚げ	○	かつお	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖, 白ごま	しょうが, ごぼう	酒, しょうゆ, しょうゆ, みりん	34.9	
	磯あえ		きざみのり		キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん	しょうゆ, みりん		
29月	みそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		だいこん, 葉ねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし)		
	ごはん			米			760	
	アジフライ	○	あじ	小麦粉, パン粉, 揚げ油		塩, こしょう, ソース	35.3	
	おひたし		かつお節(粉)		にんじん, もやし, 小松菜	しょうゆ, みりん		
30火	丸パン			パン			727	
	タンドリーチキン	○	鶏肉, ヨーグルト		にんにく, しょうが	ワイン, 食塩, こしょう, カレー粉, パプリカ, 塩, ケチャップ	33.2	
	コールスローサラダ			砂糖, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	酢, 塩, こしょう, 粉辛子		
	コーンチャウダー		調理用牛乳, 鶏肉, 生クリーム	油, バター, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, クリームコーン(缶), コーン, パセリ	鶏がら(スープ), 塩, こしょう		
31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, 干しいたけ, ねぎ, なら	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	736	
	揚げワンタンサラダ			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	29.6	
	冷凍みかん				冷凍みかん			

* 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。