



[給 食 献 立 表]

食育スライド予定
23日(金)・28日(水)

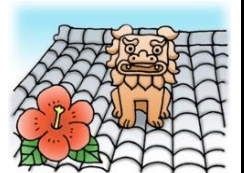
大田区立大森第四中学校

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 木	ひじきごはん		鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, 油, 砂糖 こんにゃく,	ごぼう, にんじん	しょうゆ, 塩, 酒, 厚 削り節(だし)	734	<p>☆2日(金) 運動会 応援メニュー 3日は運動会です。 疲労回復に効果がある 「豚肉」と「にら・玉 ねぎ」をたっぷり使いま す。 練習の疲れを癒し、 体調を整え、本番に備 えましょう。</p>  <p>雨天のため、3日の 運動会が延期になった 場合、5日は給食なし です。お弁当を忘れず に!!</p>
	千草焼き	○	竹輪, 卵	油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう	酒, 塩, しょうゆ	29.7	
	すまし汁		豆腐, わかめ		だいこん, ねぎ	削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, しょう ゆ		
	ももゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター			
2 金	押し麦ごはん・のりふりかけ		かつお節(粉), 青のり, のり	米, 砂糖, 白ごま		しょうゆ, みりん	782	
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉		しょうが, たまねぎ	しょうゆ, 酒, みりん	32.7	
	もやしソテー			油	もやし, にんじん, にら	塩, こしょう		
	みそ汁	みそ	油揚げ	みそ	キャベツ, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 し(だし)		
6 火	スパゲティトマトソース	○	ベーコン, 豚肉, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, ホールトマト(缶), トマトピューレ, パセリ	塩, こしょう, ロリ エ, オレガノ, ケ チャップ, ワイン	761	
	揚げじゃがサラダ			揚げ油, ごま油 じゃがいも, 白すりごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	酢, しょうゆ	28.0	
	メロン				メロン			
7 水	ごまじゃごごはん		ちりめんじゃこ	米, 麦, 白ごま		塩	728	
	じゃが芋のうま煮	○	鶏肉, 竹輪	油, 砂糖 こんにゃく 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	27.6	
	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		
8 木	小梅ごはん			米	カリカリ梅, ゆかり	だし昆布, 酒	727	
	さばの塩焼き	○	鯖			塩, 酒	30.5	
	ねりごまあえ			白ねりごま, 砂糖	さやいんげん, キャベツ, にんじん, 小松菜	しょうゆ		
	いも団子汁			じゃがいも, でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, 葉ねぎ	削り節(だし), だし 昆布, 酒, しょうゆ, しょうゆ, 塩		
9 金	ごはん			米			790	
	タッカルビ	○	鶏肉	じゃがいも, 揚げ油, 油, 砂糖, ごま油 トッポギ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, はくさいキムチ漬, にら	酒, しょうゆ, コチ ジャン, 塩, こしょ う, 一味唐辛子	29.9	
	卵とわかめのスープ		卵, わかめ	でん粉, 白ごま	にんじん, たまねぎ	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょう ゆ		
	河内晩柑				河内晩柑			
12 月	いわしの蒲焼丼	○	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	777	
	梅あえ		かつお節(粉)	砂糖	だいこん, キャベツ, えのきたけ, 梅肉, カリカリ梅	しょうゆ, みりん	29.4	
	すまし汁	豆腐			にんじん, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, しょう ゆ		
	あじさいゼリーポンチ		粉寒天, カルピス	砂糖	ぶどうジュース			
13 火	ごはん			米			781	
	厚揚げとひき肉の煮込み	○	豚ひき肉, 厚揚げ	油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, グリンピース	鶏がら(スープ), トウバンジャン, 酒, しょうゆ	32.1	
	大根とツナのサラダ		ツナ	ごま油, 砂糖	だいこん, にんじん, 水菜, コーン, たまねぎ	しょうゆ, 酢		
14 水	こぎつねごはん			油揚げ	米, 麦, 砂糖, 白ごま	だし昆布, しょうゆ, みりん	755	
	鶏の照り焼き	○	鶏肉			しょうゆ, みりん, 酒	33.1	
	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		
	みそ汁	みそ		じゃがいも, 麩	たまねぎ, 小松菜	煮干し(だし), 削り 節(だし)		

15 木	黒砂糖パン		黒砂糖パン			717
	魚のモルネソース焼き	たら, チーズ 調理用牛乳,	バター, 小麦粉		ワイン, 塩, こしょう	37.3
	セサミビーンズ	ひよこまめ, 金時豆	砂糖, 白ごま, 白すりごま	きゅうり, にんじん, 枝豆	塩, しょうゆ, みりん	
	ミネストローネ	ベーコン	油, じゃがいも, シェルマカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマトピューレ	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ケ チャップ	
16 金	ごはん		米			804
	豆入りコロッケ	豚ひき肉 大豆	油, じゃがいも, ポテトパウダー 小麦粉, パン粉	にんじん, たまねぎ	塩, こしょう, ソー ス, ケチャップ	25.9
	もやしとにらのごましょうゆ		ごま油, 砂糖, 白ごま	もやし, にんじん, にら	しょうゆ, しょうゆ	
	みそ汁	豆腐, みそ		えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 し(だし)	
19 月	フレンチトースト	卵, 調理用牛乳	食パン, 砂糖, バター		バニラエッセンス	844
	鶏肉のトマトシチュー	鶏肉 レンズ豆	油, 砂糖 じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), トマトピューレ, キャベツ	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ケ チャップ, ソース, オールスパイス(粉)	33.3
	洋風ピクルス		砂糖	だいこん, きゅうり, にんじん	酢, 塩	
20 火	キムチチャーハン	豚肉	米, 麦, ごま油, 油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, はくさいキムチ漬	鶏がら(スープ), 酒, 塩, しょうゆ	786
	ジャンボ揚げ餃子		ぎょうざの皮, ごま油, 揚げ油	ねぎ, 干ししいたけ, キャベツ, にら, しょうが	しょうゆ, 塩	24.9
	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	
23 金	ジューシー	豚肉 昆布	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう	しょうゆ, 塩, 酒	777
	にんじんしりしり	ツナ 卵	油, 砂糖	にんじん	しょうゆ, 塩, こしょ う	25.7
	もずくスープ		沖縄もずく, なると	とうがん, 小松菜	削り節(だし), だし 昆布, 塩, しょうゆ	
	サターアンダギー	卵	小麦粉, 黒砂糖, 砂糖, 油, 揚げ油		ベーキングパウダー	
26 月	ごはん		米, 押麦			743
	焼きししゃも		ししゃも			30.0
	じゃが芋のカレー煮	豚肉	油, 砂糖 じゃがいも, こんにゃく,	たまねぎ, にんじん, グリーンピース	厚削り節(だし), 酒, しょうゆ, 塩, みり ん, カレー粉	
	いり卵あえ	卵	油, 砂糖	小松菜, キャベツ, えのきたけ	しょうゆ, みりん, 塩, 酒	
27 火	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	817
	バランスサラダ		大豆, 油揚げ ひじき	きゅうり, にんじん, 小松菜, コーン	しょうゆ, 酢, 塩, 粉 辛子	25.5
	冷凍みかん			冷凍みかん		
28 水	中華風おこわ	豚肉	米, もち米, 油, 砂糖, ごま油	ねぎ, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ	鶏がら(スープ), しょうゆ, 酒, 塩	768
	揚げ魚の野菜あんかけ	たら, 鶏ひき肉	でん粉, 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	33.7
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
29 木	高野豆腐の卵とじ丼	鶏肉, 高野豆腐, 卵	米, 麦, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 糸みつば	削り節(だし), みり ん, しょうゆ, 酒, 塩	764
	しらす入り酢の物		わかめ, しらす	だいこん, きゅうり	酢, しょうゆ, 塩	34.0
	みそ汁	油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	葉ねぎ	削り節(だし), 煮干 し(だし)	
30 金	ジャージャーめん	鶏ひき肉, みそ	油, 中華めん, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ねぎ 干ししいたけ, もやし, きゅうり	酒, 鶏がら(スー プ), しょうゆ, テン メンジャン, トウバ ンジャン	729
	青のり粉ふきいも	青のり	じゃがいも		塩, こしょう	29.0
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶, もも缶, パイン缶		

☆20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、四中で特
に人気のある料理を取
り入れます。
21、22日は給食な
しです。23日のテス
ト最終日は給食ありで
す。
テスト当日は、必ず
朝ごはんをしっかり食
べて登校しましょう。

☆23日(金)
慰霊の日
「沖縄料理」
23日は沖縄県が制
定している「慰霊の
日」で、沖縄戦の戦没
者を追悼する日です。
給食では、沖縄料理
や沖縄産の食材を取り
入れ、歴史や食文化を
知る機会にしたいと思
います。



☆28日(水)
食べ比べ給食
「とうもろこし」
昨年度に引き続き、
今年度も食べ比べ給食
を取り入れます。初回
は今が旬の「とうもろ
こし」です。2種類の
とうもろこしを八百屋
さんに用意してもらい
ます。
また、みなさんの食
し泊を大募集します。
お楽しみに！！



* 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。