



[給食献立表]

食育スライド予定
5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)	
3月	夏のかき揚げ丼		いか, えび, 大豆, 卵	米, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	枝豆, コーン, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ	削り節(だし), しょうゆ, みりん, 酒	805	<p>☆5日(水) 世界の料理 「ギリシャ」編</p>  <p>オリーブ油やトマトを使った料理が多く、また魚介類の消費が多いのも特徴です。2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。</p> <p>ムサカは、ひき肉入りトマトソースに、ナスとじゃが芋を交互に重ね、ホワイトソースをかけて焼いた料理です。</p>
	ごま酢あえ	○	わかめ	白すりごま	小松菜, キャベツ	しょうゆ, 酢, みりん	28.3	
	みそ汁		豆腐, みそ		たまねぎ, えのきたけ, にら	削り節(だし), 煮干し(だし)		
4火	枝豆ごはん		ちりめんじゃこ	米	枝豆	だし昆布, 塩, 酒	772	
	車麩入り肉じゃが煮	○	豚肉	油, こんにやく, じゃがいも, 車麩, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, 小松菜	削り節(だし), しょうゆ, みりん, 塩	35.7	
	いかのねぎソース		いか	ごま油, 砂糖, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ	酒, しょうゆ, みりん, 酢		
5水	ミルクパン		世界の料理「ギリシャ」		ミルクパン		806	
	ムサカ	○	豚ひき肉, 大豆, 調理用牛乳, 粉チーズ	油, 小麦粉, じゃがいも, バター	にんにく, たまねぎ, トマトピューレ, ホールトマト(缶), なす	ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, パプリカ	32.3	
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン, レンズまめ	オリーブ油, マカロニ	にんにく, にんじん, たまねぎ, コーン, キャベツ, パセリ, トマト	鶏がら(スープ), 白ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ		
	メロン				メロン			
6木	わかめごはん		わかめ	米, 麦			739	
	魚のごまだれ焼き	○	さば, みそ	ごま油, 砂糖, 白ねりごま, 白ごま	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	37.9	
	のり酢あえ		のり	砂糖	キャベツ, 小松菜, もやし	しょうゆ, 酢, みりん, 酒		
	夏野菜の豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, こんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, キャベツ, なす, 葉ねぎ	削り節(だし)		
7金	鮭寿司		鮭, 卵	米, 砂糖, 油, 砂糖, 白ごま		だし昆布, 酒, 酢, 食塩, 塩	820	
	揚げだし豆腐	○	豆腐	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	だいこん, 万能ねぎ	しょうゆ, みりん, 七味唐辛子	28.3	
	七夕汁		鶏肉, なんと	そうめん, 麩	にんじん, えのきたけ, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), 塩, しょうゆ		
	ナタデココ入りみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース, ナタデココ			
10月	ごはん			米			745	
	鶏肉のみそ焼き	○	鶏肉, みそ	砂糖		みりん, しょうゆ, 酒	32.3	
	大豆の五目煮		大豆, 昆布	こんにやく, 砂糖	ごぼう, れんこん, にんじん, 干しいたけ	削り節(だし), しょうゆ, 酒, みりん		
	白玉入りすまし汁			白玉団子	にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), だし昆布, 酒, 塩, しょうゆ		
11火	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン			746	
	魚のバジルフライ	○	もうか, 粉チーズ	小麦粉, パン粉, 揚げ油		塩, こしょう, バジル, ソース	37.1	
	レモンマリネ			油, 砂糖	キャベツ, アスパラガス, にんじん, もやし, レモン汁	酢, 塩, こしょう, しょうゆ, 粉辛子		
	コーンスープ		生クリーム, 調理用牛乳	じゃがいも, 米粉	にんじん, たまねぎ, コーン, クリームコーン(缶), パセリ	鶏がら(スープ), 塩, こしょう		
12水	鶏飯		鶏肉, 卵, のり	米, 麦, 油	干しいたけ, 切干し大根, にんじん, たくあん, 葉ねぎ	酒, しょうゆ, 塩, 鶏がら(スープ), しょうゆ	764	
	きびなごのから揚げ	○	きびなご	じゃがいも, でん粉, 小麦粉, 揚げ油		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー	31.4	
	ピリ辛漬け			砂糖, ごま油	だいこん, きゅうり, しょうが	酢, しょうゆ		


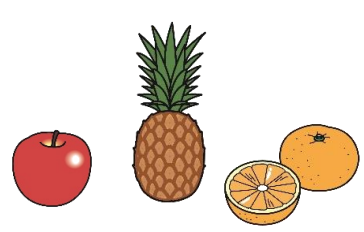
給食委員会

前期
食缶スッカラカン
キャンペーン
：目標：
◆食品ロスについての知識を深める。
◆身近な食品ロスを減らすために自分たちのできることを考え、行動する。



☆10日(月)～
14日(金)

☆12日(水)
郷土料理「鹿児島」編
鶏飯は、奄美群島の郷土料理です。きびなごは、鹿児島県での漁獲量が多く、刺身や天ぷらなどでよく食べられています。

13 木	ごはん		米, 麦			764	 <p>☆19日(水) セレクト給食 冷凍りんご、冷凍パイナップル、冷凍みかんの中から、1つを事前に選びます。 集計と当日のとりまとめを給食委員さんをお願いします。1学期最後の給食です。みんなで協力し、楽しい給食時間にしましょう。</p> 
	鶏肉の柳川風	鶏肉, 卵	砂糖	ごぼう, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 糸みつば	削り節(だし), 塩, しょうゆ, みりん, 酒	34.8	
	浅漬け			キャベツ, 水菜, にんじん, きゅうり, しそ葉, しょうが	塩, しょうゆ, みりん		
	みそ汁	油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ		たまねぎ	削り節(だし), 煮干し(だし)		
14 金	夏野菜カレーライス	豚ひき肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, 米粉, 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, なす, ズッキーニ, 赤ピーマン	カレー粉, ワイン, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ガラムマサラ, クロブ, ソース, ケチャップ, しょうゆ	791	
	じゃこと大根のサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油, 砂糖	だいこん, キャベツ, 小松菜, たまねぎ	酢, しょうゆ	26.0	
	オレンジ			オレンジ			
18 火	中華丼	豚肉, うずら卵, いか	米, 麦, 油, だん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, キャベツ, チンゲン菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, 酒	769	
	春雨サラダ	ロースハム	はるさめ, ごま油, 砂糖, 白ごま	もやし, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 粉辛子	28.3	
	小玉すいか			小玉すいか			
19 水	冷やしきつねうどん	鶏肉, 油揚げ, わかめ	砂糖, うどん	にんじん, ねぎ, 干しいたけ, 小松菜, もやし	厚削り節(だし), だし昆布, みりん, しょうゆ, しょうゆ, 塩	796	
	魚と大豆の香り揚げ	大豆, もうか, 青のり	でん粉, じゃがいも, 揚げ油	しょうが, にんにく	酒, しょうゆ, カレー粉, 塩	39.1	
	冷凍りんご			冷凍りんご			
	冷凍パイナップル			冷凍パイナップル			
	冷凍みかん			冷凍みかん			

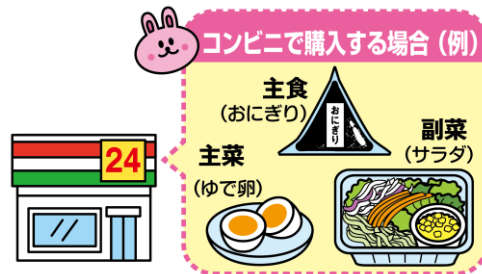
* 食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

夏休みの食生活

夏休みは、普段は忙しくてできないことに挑戦できる機会です。食に関しても、自分で買い物をしたり、食べ物を選んだり、料理を作ったりし、自分でできることを増やしましょう。

栄養のバランスを考えよう!

主食・主菜・副菜が揃った食事を1日2食以上とるようにしましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。自分で購入する場合も、なるべく栄養バランスを考えましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

食事のお手伝いや料理に挑戦してみましよう。食材を買いに行くことは、食品のことを知ったり、料理のことを考えたりすることができます。調理をする時は、おうちの人に確認をしてから行いましょう。



給食レシピより

夏休みに作ってみよう!

☆もやしと豚肉の韓国風ごはん☆

材料(3~4人分)
 ごはん 2合
 もやし 1袋
 豚ひき肉 200g
 玉ねぎ 1/4個
 (スライス)
 ごま油 大さじ1
 にんにく 1かけ
 (みじん)
 砂糖 小さじ1
 しょうゆ 大さじ3
 酒 大さじ1
 一味唐辛子 少々
 白いりごま 小さじ1



5月の給食の組み合わせ例
 具たくさん汁物、果物の献立です。
 サラダや汁物と組み合わせると栄養バランスが取れます。

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② ごま油でにんにくを炒め、豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ 色が変わってきたら、玉ねぎを入れ、さらに炒める。
- ④ 調味料の半分を入れ味を含ませ、もやしを入れ、少ししんなりするまで炒める。
- ⑤ 残りの調味料で味をととのえ、ごまを入れる。
- ⑥ ご飯を盛り付け、具を上に乗せて完成。