

令和6年1月



[給食献立表]

食育動画予定
11日(木)・24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) たんぱく質 (g)	トピック
10 水	ごまじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米、麦、白ごま		酒、塩	730	
	野菜のうま煮		鶏肉、 高野豆腐	油、砂糖 こんにゃく さといも、	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、たけのこ、 さやいんげん	酒、しょうゆ、削り節 (だし)、みりん、塩、 しょうゆ	25.1	
	いかの甘辛揚げ		いか	小麦粉、でん粉、 揚げ油、砂糖	しょうが	しょうゆ、酒、みりん、		
11 木	あじのそぼろ丼	○	豚ひき肉、 あじ、卵	米、油、砂糖	しょうが、にんじん、 たまねぎ	酒、厚削り節(だし)、 しょうゆ、みりん、塩	740	<p>☆11日(木) 白玉雑煮</p> <p>☆15日(月) あずきごはん 正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」11日の「鏡開き」15日の「小正月」と正月行事が続きます。</p>
	白玉雑煮		鶏肉、 かまぼこ	さといも、 白玉団子	干しこいたけ、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう	削り節(だし)、塩、 しょうゆ、酒	31.3	
	りんご				りんご			
12 金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米、麦、油 じやがいも 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	806	<p>鏡開き…正月にお供えした鏡餅を下げて雑煮やおしるこなどにして食べる。 小正月…1年の邪気を払う目的で、あずき粥を食べる。</p>
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ 小松菜、コーン	酢、塩、粉辛子、こ しょう	24.3	
	みかん				みかん			
15 月	あずきごはん	○	あずき	米、もち米		塩、酒	743	<p>給食では、鏡開きにちなんで「白玉雑煮」を、 小正月にちなんで「あずきごはん」を取り入れます。今年の無病息災を願いましょう。</p>
	松風焼き		鶏ひき肉、 豆腐、卵、みそ	パン粉、砂糖 白ごま	しょうが、ねぎ	みりん	33.0	
	のり酢あえ		きざみのり	砂糖	キャベツ、小松菜、もやし	しょうゆ、酢、みりん、酒		
	のっぺい汁		油揚げ、竹輪	さといも でん粉	にんじん、ごぼう、 だいこん、葉ねぎ	削り節(だし)、だし 昆布、酒、塩、しょう ゆ		
16 火	しらすチーズトースト	○	しらす干し、 のり、チーズ	パン、 マヨネーズ		ワイン	768	
	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	35.6	
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、小松菜 コーン、りんご、たまねぎ	酢、塩、粉辛子、こ しょう		
17 水	ごはん	○		米			780	
	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	31.5	
	ツナとわかめのサラダ		わかめ、ツナ	ごま油、 油、砂糖	だいこん、にんじん、コーン	しょうゆ、酢		
	ぽんかん				ぽんかん			
18 木	ごはん	○		米			734	
	さばの香味焼き		鰯		しょうが、にんにく、ねぎ	酒、しょうゆ	34.6	
	ねりごまあえ			ねりごま 白ごま、砂糖	さやいんげん、キャベツ にんじん、小松菜	しょうゆ		
	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 (だし)		
19 金	サーモンクリームスパゲティ	○	鮭、 調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ 油、バター 小麦粉	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 しめじ、ほうれんそう	鶏がら(スープ)、 塩、こしょう、ワイン	739	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、油	たまねぎ、パセリ	塩、こしょう	32.8	
	みそドレサラダ		みそ	砂糖、油、ごま油	キャベツ、にんじん コーン、ブロッコリー	酢、しょうゆ		



20 土	豚丼	○	豚肉	米, 麦, 砂糖 しらたき	にんじん, たまねぎ, ねぎ	削り節(だし), 酒, しょうゆ, しょうゆ, みりん	747	☆20日(土) 清陵祭展示部門発表の ため、給食あります。	
	みそ汁		みそ	麸	だいこん, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 (だし)	30. 6		
	ぶどうゼリー			砂糖	ぶどうジュース				
22 月	わかめごはん	○	わかめ	米, 麦			729		
	鶏みそおでん		昆布,, 厚揚げ 揚げボール うずら卵 鶏ひき肉, みそ	こんにゃく さといも 油, 砂糖 でん粉	だいこん, にんじん, しょうが	だし昆布, 削り節(だ し), 塩, しょうゆ, み りん, 酒	28. 7		
	もやしごまあえ			白ごま, 砂糖	もやし, キャベツ, 小松菜 にんじん	しょうゆ, 酒			
	オレンジ				オレンジ				
23 火	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	745		
	蒸し鶏のごまだれソース		鶏肉, みそ	砂糖, ねりごま, ごま油	しょうが, ねぎ キャベツ, にんにく	塩, 酒, 醤, トウバン ジャン, しょうゆ, スープ	34. 8		
	中華風スープ		豆腐	ごま油	にんじん, たけのこ きくらげ, 小松菜	鶏がら (スープ), 塩, しょうゆ, 酒			
1月24日(水)～30日(火)全国学校給食週間									
24 水	地産地消 東京の恵み			うどん, ごま油 こんにゃく さといも	ごぼう, ★にんじん ★だいこん, ★ねぎ, ★小松菜	だし昆布, 削り節(だ し), しょうゆ, みり ん, 酒, 塩	740	全国学校給食週間 ☆特別メニュー☆ 四中では、24.25日に以下の特別メニューを取り入れます。	
	東京野菜の けんちんうどん		豚肉, 豆腐						
	ししゃものお茶揚げ	東京都産 狭山茶	ししゃも	小麦粉, 揚げ油	★せん茶	酒,	35. 3		
	東京ブルーベリーヨーグルト	○	ヨーグルト	砂糖	★冷凍ブルーベリー, レモン汁				
25 木	学校給食の始まりメニュー			米, 麦	梅干し		703	☆24日(水) 地産地消 東京の恵み 東京都産の食材を多く使った給食です。★印の食品が東京都産です。 ☆25日(木) 学校給食の始まり メニュー 学校給食の始まりの 献立をイメージしてい ます。	
	小梅ごはん	○				塩	34. 8		
	鮭の塩焼き		鮭						
	大根のピリ辛漬			砂糖, ごま油	だいこん, きゅうり	酢, しょうゆ, 塩, 一 味唐辛子			
26 金	すいとん	○	鶏肉, 油揚げ 脱脂粉乳, 卵	白玉粉 小麦粉	にんじん, だいこん はくさい, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, しょ うゆ, しょうゆ, みり ん, 塩		……知っていますか…… 学校給食の始まり 学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は、塩撒け、おにぎり、漬物などが出されたといわれます。	
	ごはん			米			797		
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉 豆腐, 卵	油, 砂糖	にんじん, ねぎ, 干しこいたけ たけのこ	酒, 塩, しょうゆ	34. 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 グリンピース	厚削り節(だし), 酒, しょうゆ, 塩, みりん, カレー粉			
29 月	ゆかりあえ	○			キャベツ, きゅうり, ゆかり	塩			
	フレンチトースト		卵, 調理用牛乳	パン, 砂糖 バター		バニラエッセンス	700		
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉	油, ジャガイも 砂糖, バター 小麦粉	たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶) トマトビューレ, 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)	29. 8		
	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			
30 火	ごはん	○		米, 麦			760		
	魚のみそマヨ焼き		鰯, みそ	マヨネーズ	しょうが, にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	酒, しょうゆ	34. 3		
	大豆の五目煮		大豆, 昆布	こんにゃく 砂糖	ごぼう, れんこん, にんじん, 干しこいたけ	削り節(だし), しょ うゆ, 酒, みりん			
	なめこおろし汁		豆腐	でん粉	だいこん, なめこ, 小松菜	削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, しょ うゆ			
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, 干しこいたけ ねぎ, にら	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	739		
	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 チンゲン菜	鶏がら (スープ), 塩, こしょう, しょ うゆ	31. 3		
	りんご				りんご				

* 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。

