

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)	トピック
							たんぱく質 (g)	
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	
	白玉雑煮 鏡開き	○	鶏肉, かまぼこ	さといも, 白玉団子	干しいたけ, 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	806	
	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	
	松風焼き 小正月	○	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 グリーンピース	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		
	ぼんかん				ぼんかん			
18木	ごはん			米			734	
	さばの香味焼き	○	鯖		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 し(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	麩	だいこん, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 し(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	こんにやく 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, 酢, 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			*全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。					
24水	地産地消 東京の恵み		うどん, ごま油 こんにやく 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。 ☆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。 …… 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、 塩さけ、おにぎり、漬物 などが出されたといわれ ます。
	東京野菜の けんちんうどん	豚肉, 豆腐						
	ししやものお茶揚げ	東京都産 狭山茶	ししやもの	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		
	小梅ごはん							
	鮭の塩焼き	鮭			塩	34.8		
	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			
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				
26金	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 こんにやく,	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			
	ゆかりあえ			キャベツ, きゅうり, ゆかり	塩			
29月	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, じゃがいも 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)	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	鯖, 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			
	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。

