

令和6年2月



[給 食 献 立 表]

食育動画予定
1日(木)・5日(月)・14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
1木	ふりかけごはん	かつお節(粉), 刻み昆布	米, 麦 砂糖, 白ごま			しょうゆ, みりん	806	  <p>家庭科×給食コラボ 「献立づくり」</p> <p>12月に1年生が家庭科の「献立づくり」の授業で、受験生応援献立、節分献立、海苔の日献立から1つを選び、給食献立の作成をしました。栄養バランスや調理工程、献立に込めた思いなどをポイントに、各クラスから1つの献立を採用しました。</p> <p>1日(木) 1E代表 受験生応援献立① 2日(金) 1C代表 節分献立 5日(月) 1D代表 受験生応援献立② 6日(火) 1B代表 海苔の日献立 7日(水) 1A代表 受験生応援献立③</p> <p>詳しくは、1日(木)の動画で紹介します。</p>
	食べ比べとんかつ (ソース・みそだれ)		豚肉, 卵, みそ	小麦粉, パン粉 揚げ油, 砂糖 白ごま		塩, こしょう, ソース, ケチャップ, 酒, みりん	38.9	
	おひたし	かつお節(粉)		もやし, はくさい, 小松菜		しょうゆ, みりん		
	みそ汁	みそ, わかめ	麩	たまねぎ, ほうれんそう		削り節(だし), 煮干し(だし)		
	ぽんかん	○		ぽんかん				
2金 1年生が家庭科の授業で考えた献立	こぎつねごはん	油揚げ, 大豆	米, 麦, 砂糖, 白ごま	枝豆		だし昆布, しょうゆ, みりん	789	 <p>☆海苔の日 2月6日は「海苔の日」です。大森海苔は、大田区が誇るふるさと名物として認定されています。給食時間に、大森海苔問屋組合の方が作成した動画を放送します。</p> 
	さばのみそ煮		鯖, みそ	砂糖	しょうが, ねぎ	酒, しょうゆ	38.4	
	おひたし	豆腐, かまぼこ, わかめ ○ 大豆		にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜, レモン汁		しょうゆ, みりん		
	すまし汁			にんじん		削り節(だし), だし 昆布, 酒, 塩, しょうゆ		
	かりかり大豆							
5月	メッセージパン (食パン・いちごジャム)	想いを伝える	パン, いちごジャム				750	<p>詳しく述べは、1日(木)の動画で紹介します。</p>
	チキンソテー		鶏肉	砂糖	りんご, しょうが, にんにく, レモン汁, たまねぎ	ワイン, 塩, こしょう う, 酒, しょうゆ	33.2	
	野菜炒め	想いを伝える	油	しょうが, にんじん キャベツ, もやし		塩, こしょう, しょう ゆ		
	コーンチャウダー		調理用牛乳, ベーコン, 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, マッシュルーム, 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		
	和風おろしスパゲッティ		○ ツナ, のり	スパゲッティ, 油, 砂糖	たまねぎ, だいこん, しめじ えのきだけ, エリンギ, 万能ねぎ	塩, しょうゆ, 酢	747	
6火	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	25.2	
	二色大学芋			さつまいも 揚げ油, 砂糖 水あめ, 黒ごま		しょうゆ		
	牛焼肉丼	牛肉		米, 麦, 油 白ごま	たまねぎ, にんじん, しめじ にんにく, しょうが, にら	しょうゆ, 酒, みりん	766	
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜 コーン, りんご, たまねぎ	酢, 塩, 粉辛子, こ しょう	29.2	
	わかめスープ		豆腐, わかめ	ごま油, 白ごま	にんじん, ねぎ, しょうが	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょう ゆ		
7水	みかん	○			みかん			
	ツナピラフ	ツナ	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	803	
	レバポテ揚げ		でん粉, じゃがいも 揚げ油, 砂糖			しょうゆ, ワイン, 酒, ケチャップ, ソー ス	30.8	
	ヌードル入り野菜スープ	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 う, しょうゆ		
	ごまわかめごはん	わかめ	米, 麦, 白ごま				744	
9金	魚の西京焼き	鰯, みそ				みりん, 酒	35.1	
	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		
	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		



13 火	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	744	☆14日(水) 世界の料理 「スウェーデン」編 	
	梅おかかあえ		かつお節	砂糖	だいこん, キャベツ えのきたけ, 梅肉	しょうゆ, みりん	33. 4		
	みそ汁		みそ	じやがいも 麩	えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 (だし)			
	バターロールパン 世界の料理「スウェーデン」編		パン				749		
14 水	ヤンソン・フレステルセ	○	調理用牛乳 生クリーム チーズ, アンチョビ	油, じやがいも バター, パン粉 小麦粉	たまねぎ, マッシュルーム	鶏がら(スープ), ワイン, 塩, こしょう	33. 1	スウェーデンは長い冬 と広大な自然環境が育ん だ食文化があります。 ヤンソン・フレステル セは、日本語で「ヤンソ ンさんの誘惑」というお もしろい名前がついてい る料理で、アンチョビの 入ったボテグラタンで す。また、コールソッパ は、キャベツのスープで、 給食では肉団子入りにし ます。	
	コールソッパ		豚ひき肉, 卵	油, パン粉 でん粉	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, パセリ	鶏がら(スープ), ロリエ, 塩, こしよ う, しょうゆ, ワイ			
	はるみ(かんきつ類)				はるみ				
15 木	檜原村のまいたけごはん	○	油揚げ	米	まいたけ	だし昆布, 塩, しょ うゆ, みりん	757		
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉, 卵	ごま油, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ たまねぎ, 切干大根, にら	酒, しょうゆ, 塩	33. 3		
	石狩汁		生鮭, みそ	油, こんにゃく, じやがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	だし昆布, 削り節(だ し), 酒			
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天, 調理用牛乳	砂糖	抹茶				
16 金	ごはん	○		米, 麦			821		
	揚げぶり大根		ぶり	でん粉 小麦粉, 油	しょうが, だいこん	酒, みりん, しょ うゆ, 塩	36. 2		
	大豆とひじきの煮物		ひじき, 大豆	油, 砂糖 こんにゃく	にんじん	削り節(だし), 酒, しょ うゆ, みりん			
	かきたま汁		豆腐, 卵	でん粉	しめじ, 小松菜	だし昆布, 削り節(だ し), 酒, 塩, しょ うゆ			
19 月	ごはん	○		米			760		
	厚揚げと大根のオイスター煮		鶏肉, 厚揚げ うずら卵	油, 砂糖 でん粉	にんにく, しょうが, だいこん にんじん, 干ししいたけ チンゲン菜	酒, 削り節(だし), しょ うゆ, みりん, オ イスターソース	31. 8		
	じゃこのごまドレサラダ		ちりめんじゃこ	油, ねりごま 砂糖, 白ごま,	キャベツ, にんじん もやし, コーン	酢, しょ うゆ			
	焼きりんご			砂糖	りんご	シナモン			
20 火	ビビンバ	○	豚ひき肉 大豆, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油 白ごま	にんにく, しょうが, せんまい にんじん, もやし, 小松菜	酒, しょ うゆ, 塩, しょ うゆ	749		
	チゲスープ		豆腐, みそ	トック	にんじん, はくさいキムチ漬 しめじ, はくさい, にら	鶏がら(スープ), しょ うゆ, 酒	32. 0		
	いちご				いちご				
21 水	ごはん・のりの佃煮	○	のり	米, 砂糖		みりん, しょ うゆ, 酒	745	*21日(水) 都立高校入試のため、3 年生給食なし	
	さわらのねぎみそ焼き		鰯, みそ	砂糖	ねぎ	酒, みりん, トウバン ジャン	33. 7		
	じゃがいものきんぴら		さつま揚げ	ごま油, 砂糖 こんにゃく, じゃがいも 揚げ油, 白ごま	にんじん, ごぼう, ピーマン	みりん, 酒, しょ うゆ			
	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			
22 木	定期考查応援メニュー		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, もやし 干ししいたけ, チンゲン菜	酒, 鶏がら(スー ブ), しょ うゆ, テン メンジャン, トウバ ンジャン	784	☆22日(木) 定期考查応援 メニュー 11月に給食委員会が 行った給食アンケート 「好きな給食」で上位に ランクしたジャージャー 麺、ゼリーポンチを取り 入れました。みなさんが 日頃の勉強の成果を発揮 できるように、給食室か らの応援の気持ちを込め ます。 26、27、28日は給 食なしです。	
	わかさぎと大豆揚げ		大豆, わかさぎ	でん粉, 小麦粉, 揚げ油		塩, こしょう, バブリ カ, ガーリックバブ ル	35. 1		
	ぶどうゼリーポンチ		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース みかん(缶), 黄桃(缶)				
29 木	ごはん	○		米			785		
	タッカルビ		鶏肉	じやがいも 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, こしよ う, 一味唐辛子	29. 6		
	中華コーンスープ		卵	でん粉	たまねぎ, クリームコーン(缶), コーン, チンゲン菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょ うゆ, 酒			
	清見オレンジ				オレンジ				

* 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。