

# 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)	トピック
							たんぱく質 (g)	
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	 <b>家庭科×給食コラボ「献立づくり」</b> 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。
	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)		
	ぼんかん	○			ぼんかん			
2金	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	1年生が家庭科の授業で考えた献立
	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				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		豆腐, かまぼこ, わかめ		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	○	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	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  詳しくは、1日(木)の動画で紹介いたします。
	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, 酒, しょうゆ	33.2	
	野菜炒め			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, えのきたけ, 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	☆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。
	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	
7水	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		
	みかん	○			みかん			
8木	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	○	豚レバー, 鶏肉	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, しょうゆ		
9金	ごまわかめごはん		わかめ	米, 麦, 白ごま			744	
	魚の西京焼き		鯖, 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	高野豆腐の卵とし井	鶏肉, 高野豆腐, 卵	米, 麦, 砂糖 でん粉	にんじん, たまねぎ 干しいたけ, 糸みつば	削り節(だし), みり ん, しょうゆ, 酒, 塩	744	☆14日(水) <b>世界の料理</b> <b>「スウェーデン」編</b>  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 入ったポテトグラタンで 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。
	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	じゃがいも 麩	えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干 し(だし)		
14 水	バターロールパン	世界の料理「スウェーデン」編 パン				749	
	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, じゃがいも 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	
	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, こしょう, 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, しょうゆ, 酒, 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, 干しいたけ たまねぎ, 切干大根, なら	酒, しょうゆ, 塩	33.3	
	石狩汁	生鮭, みそ	油, こんにやく, じゃがいも	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 こんにやく	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, ぜんまい 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, なら	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	
	さわらのねぎみそ焼き	○ 鱈, 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 こんにやく, 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	定期考査応援メニュー		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 干しいたけ, チンゲン菜	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	784
	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, パブリ カ, ガーリックパウ ダー	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	じゃがいも 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, なら	酒, しょうゆ, コチ ジャン, 塩, こしょ 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。

\*21日(水)  
都立高校入試のため、3  
年生給食なし

☆22日(木)  
定期考査応援  
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發揮  
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。