

令和6年3月



[給食献立表]

食育動画予定
4日(月)・13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 金	ポテサラトースト		ハム, チーズ 調理用牛乳,	パン, じゃがいも マヨネーズ	コーン, たまねぎ	粒入りマスタード, 塩, こしょう	722	*1日(金) 3年生給食なし
	マカロニ入りトマトスープ	○	鶏肉, レンズまめ	油, マカロニ	にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), キャベツ	酒, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ケチャップ	29.4	
	キャロットラペ		ツナ	油, 白ごま	にんじん, レモン汁, らっきょう漬	しょうゆ, 酢, 塩		
4 月	うなぎちらし寿司		卵, うなぎ, のり	米, 砂糖, 砂糖, 油	にんじん, 干しいたけ, れんこん	だし昆布, 酒, 酢, 塩, みりん, しょうゆ	760	☆4日(月) 桃の節句献立 3月3日は桃の節句、 ひなまつりです。給食で は、1日遅れて「桃の節句 献立」を取り入れます。 春の食材や桃の節句に ちなんだ食材を使った、 色鮮やかなメニューです。
	★揚げわんたん入りサラダ	○		ワンタンの皮, 揚げ油, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, コーン	しょうゆ, 酢	27.5	
	すまし汁		かまぼこ	麩	だいこん, 小松菜	削り節(だし), だし 昆布, 塩, しょうゆ, 酒		
	★ももゼリー		粉寒天	砂糖	桃ジュース, 白桃(缶)			
5 火	★わかめごはん		わかめ	米, 麦			768	
	★さばの香味焼き		鯖		しょうが, にんにく, ねぎ	酒, しょうゆ	35.3	
	うどのねりごまあえ	○		ねりごま, 砂糖	キャベツ, うど, ほうれんそう	しょうゆ, 酒		
	さつま汁		鶏肉, 厚揚げ みそ	油, こんにやく さつまいも	だいこん, にんじん, ねぎ	削り節(だし), 煮干 し(だし)		
6 水	★二色揚げパン(砂糖・きなこ)		きなこ	パン, 揚げ油, 砂糖		塩	724	*7日(木) 3年生給食なし *8日(金) 2年生給食なし
	肉団子のスープ煮	○	豚ひき肉, 卵	でん粉, はるさめ	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, はくさい, にら	鶏がら(スープ), 塩, しょうゆ, こしょ う, しょうゆ	28.4	
	ポテトのソテー		ベーコン	じゃがいも, 油, 砂糖	たまねぎ, パセリ	しょうゆ, 酢, 塩, こ しょう		
7 木	押し麦ごはん・なめたけ			米, おおむぎ 砂糖	えのきたけ	酒, みりん, しょうゆ		3月の献立について 今月は、11月に給食 委員会が行ったアンケ ートの好きな給食で、3年 生が選んだ料理を多く取 り入れています。★の付 いた料理です。人気メ ニューとしての定番の 「カレー」や「揚げパ ン」から、さばの焼き物、 みそ汁、ごぼうと豚肉の 入ったごはん(きんぴら ごはん?)などの意見も ありました。3年生は3 月の給食は10回です。 残りの給食時間が思い出 深いものになるように、 給食室でも1日1日を大 切にしていきたいと思 います。
	鮭のごまだれ焼き	○	鮭, みそ	ごま油, 砂糖, 白ごま, ねりごま	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん		
	香味あえ			砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢, 一味唐 辛子		
	田舎汁		厚揚げ	じゃがいも	にんじん, だいこん, なめこ 葉ねぎ	だし昆布, 削り節(だ し), 塩, しょうゆ, 酒		
8 金	★五目うどん		鶏肉, 厚揚げ うずら卵 かまぼこ	うどん	にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), だし 昆布, しょうゆ, 酒, みりん, 塩	725	
	みそマヨサラダ	○	みそ	砂糖, マヨネーズ	キャベツ, にんじん, コーン, ブロッコリー	酢, しょうゆ	28.3	
	★さつま芋のごま団子		いんげん豆	さつまいも, 砂糖, 白玉粉 白ごま, 揚げ油			塩	
11 月	★キムチチャーハン		豚肉	米, 麦, ごま油, 油, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん はくさいキムチ漬	鶏がら(スープ), 酒, 塩, しょうゆ	771	
	★ジャンボ揚げ餃子	○	豚ひき肉, みそ	ぎょうざの皮, ごま油, 揚げ油	干しいたけ, キャベツ, にら, しょうが	しょうゆ, 塩	25.2	
	春雨とチンゲン菜のスープ			はるさめ ごま油	にんじん, たけのこ, しめじ, キャベツ, にら	鶏がら(スープ), 塩, しょうゆ, 酒		



12 火	★きんぴらごはん	豚肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん	だし昆布, 酒, しょうゆ, 塩, だし汁	769	☆15日(金) 飲み物セレクト 自分の好きな飲み物を、牛乳、ミルクコーヒー、ショア、麦茶の中から選びます。集計や当日のまとめ役を給食委員にしてもらいます。
	厚焼き卵	鶏ひき肉, 卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ	塩, しょうゆ	33.9	
	★みそ汁	豆腐, みそ		たまねぎ, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)		
	でこぼん			でこぼん			
13 水	ごはん	今年度の給食振り返り動画		米		731	
	★肉じゃが	豚肉	油, 砂糖 こんにゃく, じゃがいも,	たまねぎ, にんじん	削り節(だし), みりん, 酒, しょうゆ, 塩	34.7	
	いかの香味焼き	いか, みそ		にんにく, しょうが	みりん, しょうゆ		
	ひじきあえ	ひじき, 油揚げ	油, 砂糖	ほうれんそう, キャベツ にんじん	しょうゆ, 酒, みりん, 酢		
14 木	★上海麺	豚肉, むきえび いか	中華麺, 油 でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん 干ししいたけ, たけのこ たまねぎ, はくさい, にら	酒, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	775	
	★ビーンズポテト	大豆	揚げ油, でん粉 じゃがいも		塩, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー	31.7	
	★フルーツ白玉	豆腐	白玉粉	みかん(缶), 黄桃(缶)	サイダー		
15 金	★チキンカレーライス	鶏肉	米, 麦, サラダ 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, クロブ, ソース, ケチャップ, しょうゆ	797	
	じゃこと水菜のサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油, 砂糖	だいこん, もやし, 水菜, たまねぎ	酢, しょうゆ	26.1	
	りんご	飲み物セレクト		りんご			
18 月	赤飯	ささげ	米, もち米, 黒ごま		酒, 塩	862	
	鶏のからあげ&アジフライ	あじ, 鶏肉	小麦粉, パン粉, パン粉, でん粉, 揚げ油	しょうが	塩, こしょう, しょうゆ, 酒, ソース	36.8	
	スパゲティソテー ゆでブロッコリー	ツナ	スパゲッティ, 油	たまねぎ, ピーマン, ホールトマト(缶), ブロッコリー	ケチャップ, 塩, こしょう, 塩		
	すまし汁	なると		にんじん, はくさい, 葉ねぎ	だし昆布, 削り節(だし), しょうゆ		
	いちご	卒業お祝いメニュー		いちご			
21 木	ごはん		米			735	
	つくね焼き	鶏ひき肉, 豆腐, 卵	パン粉, 砂糖 でん粉	しょうが, ねぎ	塩, しょうゆ, だし汁, しょうゆ, みりん	35.4	
	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		
	どさんこ汁	たら, みそ わかめ	じゃがいも バター	にんじん, たまねぎ, コーン	だし昆布, 削り節(だし), しょうゆ		
22 金	スパゲティミートソース	豚ひき肉 粉チーズ	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ セロリー, ホールトマト(缶) にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ	ワイン, 鶏がら(スープ), ケチャップ, ソース, ソース, 塩, こしょう	825	
	海藻サラダ	海藻	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, コーン	酢, しょうゆ, 粉辛子	31.8	
	りんごのケーキ	卵, ヨーグルト, 調理用牛乳	小麦粉, バター, 砂糖	りんご	ベーキングパウダー		

* 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。

