

令和6年4月



[給食献立表]

食育動画予定
16日(火)・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	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, たら	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	746	 <p>☆12日(金) 入学・進級 お祝いメニュー 10日から2,3年生、 11日から1年生の給食が始まります。 12日にお赤飯と人 気のある料理を組み合 わせた「入学・進級お 祝いメニュー」を取り 入れます。のらぼう菜 は、東京都西多摩地域 で古くから栽培されて きた菜花の仲間です。</p>
	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	29.6	
	りんご				りんご			
11 木	五目ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 油, こんにゃく	ごぼう, にんじん	だし昆布, 酒, しょうゆ, 塩, みりん, しょうゆ	723	
	千草焼き	○	竹輪, 卵	油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ほうれんそう	酒, 塩, しょうゆ	29.1	
	具だくさんみそ汁		みそ	じゃがいも, 麩	たまねぎ, 小松菜, キャベツ, しめじ	煮干し(だし), 削り節(だし)		
12 金	赤飯		あずき	米, もち米, 黒ごま		酒, 塩	733	
	和風おろしハンバーグ	ジョア	豚ひき肉, 豆腐, 卵	油, パン粉, 砂糖, でん粉	たまねぎ, 干しいたけ, だいこん	酒, しょうゆ, 塩, こしょう, ナツメグ, みりん	34.4	
	のらぼう菜のごまあえ			白ごま, 砂糖	にんじん, もやし, はくさい, のらぼう菜	しょうゆ, みりん		
	すまし汁		豆腐, かまぼこ, わかめ		たけのこ, えのきたけ, ねぎ, 糸みつば	削り節(だし), だし昆布, 塩, しょうゆ		
15 月	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	805	
	ツナとコーンのサラダ	○	ツナ	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜, コーン, たまねぎ	しょうゆ, 酢	25.7	
	デコポン				オレンジ			
16 火	ごはん			米			725	
	魚の南部焼き		鯖	白ごま, 黒ごま		しょうゆ, みりん, 酒	34.5	
	えのきあえ	○			ほうれんそう, にんじん, はくさい, えのきたけ	しょうゆ, みりん		
	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)		
17 水	ハニーセサミトースト			パン, バター, 白ごま, ねりごま, 砂糖, はちみつ			723	
	チリコンカン	○	豚ひき肉, 大豆, いんげん豆	油, じゃがいも, 米粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, ホールトマト(缶)	しょうゆ, ワイン, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ナツメグ, チリパウダー, パプリカ, ローリエ, ソース, ケチャップ	32.9	
	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		
18 木	ごはん			米			782	
	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	32.4	
	もやしとわかめのツナサラダ		わかめ, ツナ	ごま油, 油, 砂糖	にんじん, もやし	しょうゆ, 酢		
	清見オレンジ				オレンジ			
19 金	肉南蛮うどん		豚肉, 油揚げ	うどん, でん粉	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 干しいたけ, 小松菜	厚削り節(だし), だし昆布, 酒, みりん, しょうゆ, 塩	725	
	わかさぎと大豆ののり塩揚げ	○	大豆, わかさぎ, 青のり	でん粉, 小麦粉, 揚げ油		塩	34.4	
	春キャベツのねりごまあえ			ねりごま, 砂糖	春キャベツ, もやし	しょうゆ, 酒		

22月	もやしと豚肉の韓国風ごはん	豚ひき肉	米、麦、ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、たまねぎ、もやし	スープ、こしょう、酒、しょうゆ、一味唐辛子	731	☆24日(水) 世界の料理「フランス」編  フランス料理は、「食の伝統」として、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。フランス料理というと、フルコースをイメージするかもしれませんが、地方の郷土料理や家庭料理など、フランスの食文化は多様性に富んでいます。
	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	鶏がら(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ	30.3	
	りんご			りんご			
23火	わかめごはん	わかめ	米、麦			727	
	揚げ魚の南蛮漬け	たら	小麦粉、でん粉、揚げ油、砂糖	ねぎ	酒、塩、こしょう、みりん、しょうゆ、酢	31.2	
	筑前煮	さつま揚げ	ごま油、砂糖、こんにやく、	ごぼう、たけのこ、にんじん、さやいんげん	削り節(だし)、みりん、酒、しょうゆ		
	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)		
ソフトフランスパン		世界の料理「フランス」 パン				731	
24水	コック・オー・ヴァン(鶏肉の赤ワイン煮)	鶏肉	油、じゃがいも、米粉	にんにく、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、トマトピューレ、アスパラガス	ワイン、鶏がら(スープ)、しょうゆ、塩、こしょう	32.3	
	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、パセリ(乾)		
	ブランマンジェ	粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	いちごピューレ			
25木	ごはん		米			823	
	ひじきのふりかけ	ひじき、かつお節(粉)	ごま油、砂糖、白ごま		しょうゆ、みりん、酒	35.7	
	車麩入り肉じゃが煮	豚肉	油、こんにやく、じゃがいも、車麩、砂糖	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、小松菜	削り節(だし)、しょうゆ、みりん、酒、塩		
	いかのカレー揚げ	いか	砂糖、でん粉、揚げ油	しょうが	しょうゆ、酒、塩、カレー粉		
26金	たけのこごはん	油揚げ	米	たけのこ	だし昆布、しょうゆ、酒、みりん、塩	773	
	鯖の西京焼き	鯖、みそ			みりん、酒	37.8	
	吉野汁	春の食材メニュー 鶏肉、豆腐	でん粉	にんじん、ごぼう、だいこん、干ししいたけ、葉ねぎ	削り節(だし)、だし昆布、酒、塩、しょうゆ		
	よもぎきなこ団子	豆腐、きな粉	白玉粉、砂糖	よもぎ			
30火	にらたまチャーハン	鶏ひき肉、卵	米、麦、ごま油、油	にんにく、にら、ねぎ、にんじん	鶏がら(スープ)、酒、しょうゆ、塩、こしょう	751	
	ひじきとチーズの春巻き	ひじき、大豆、油揚げ、チーズ	油、砂糖、揚げ油、小麦粉	にんじん	しょうゆ、酒、みりん	27.3	
	中華五目スープ	豆腐、わかめ	ごま油	にんじん、はくさい、干ししいたけ、ねぎ	鶏がら(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ、酒		

* 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。

☆給食の準備と片付けをしっかりと、充実した楽しい給食時間にしましょう！！

給食時間 12:40~13:10

(B時程 12:20~)



12:40~準備

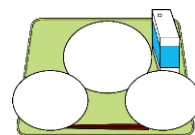


給食当番優先で、必ず全員がせっけんで手を洗いましょう。

給食当番の約束



体調の悪い人は先生に言って、当番を代わってもらいましょう。



給食メモの写真や注意書きを見て、みんなが同じ量になるように、きれいに盛り付けましょう。盛り残しが多い場合は、配り直しをしましょう。

13:10~片付

なるべくきれいに食べ、食器はきちんと重ねましょう。食器はワゴンのバーを奥に垂直に配置し戻しましょう。

*ふたが閉まらないので、はしやスプーンの向きは、同じでなくてよいです。

