

SDGsの観点から6月号より給食献立表の紙での発行を廃止し、家庭へのデジタル配信（まなびポケット）及び学校ホームページへの掲出とさせていただきます。ご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和7年度



きゅうしよくこんだてひょう  
給食献立表



おおたくりつまごめだいにしょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

目標 衛生に気をつけて食事をしよう

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより										
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)											
2月			野沢菜ごはん, 山賊焼き, 具だくさんみそ汁	628	25.8	<p>6月は梅雨の季節です。雨で湿度が高くなり、気温もどんどんあがっていきます。また暑さに慣れていない身体は疲れがたまりやすく食欲も落ちてしまいがちです。体調管理に十分に注意し、元気に夏を迎えましょう。</p> <p><b>今月の献立ピックアップ</b></p> <p><b>1(月) 郷土料理献立：長野県</b> 長野県では野沢菜という野菜が多く採れます。漬物にしたり、おやきや炒め物の具にしたりします。山賊焼きは、名前は「焼き」ですが、揚げ物料理です。油が貴重だった時代には揚げ焼きをしていたため、その名残で山賊焼きになったそうです。</p> <p><b>9(月) よくカメ・KAME・かめ献立</b> 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。ごぼうやにんじん、大豆、いかなど、噛み応えのある食べ物をたくさん入れた献立を提供します。</p> <p><b>11(水) 季節の献立：入梅</b> この日は暦の上では梅雨入りの日とされています。この時期にとれる「いわし」は1年の中で一番おいしいと言われており、この日はいわしの蒲焼を提供します。ぶどうジュースを使った、キレイな色のあじさい寒天もお楽しみに。</p> <p><b>20(金) 季節の献立：夏至</b> 夏至は、一年のうちで一番昼間の時間が長い日です。この日は夏野菜たっぷりのオムレツを作ります。</p> <p><b>30(月) 季節の献立：夏越の祓え</b> この日では2025年も半年終わりです。この半分に当たる日に神社にある「茅の輪」をくぐると「残りの半年間を元気に過ごせると言い伝えられていることから、給食では「茅の輪」をイメージした丸い食材をごはんにのせた夏越ごはん、悪いものを追い出す力があるとされる「小豆」を使った和菓子水無月を提供します。</p> <p><b>給食室から</b> この時期は給食室ではふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしています。児童が持参するハンカチ、マスク、ランチョンマット等にもこの時期、とくに目を配り、衛生状態をご確認いただけますようお願いいたします。さらに給食当番終了後の白衣等の洗濯への協力も重ねてお願い申し上げます。</p> <p>配慮する栄養素</p>										
3日	火		ドライカレーライス, 海藻サラダ, くだもの(かんきつ)	620	21.7											
4日	水		もちきびごはん, のりの佃煮, きびなごのから揚げ, 鶏肉とじゃが芋の煮物	586	25.0											
5日	木		セサミパン, 鶏肉と玉ねぎのオーロラ焼き, 野菜スープ, くだもの(さくらんぼ)	599	27.1											
6日	金		油麩丼, すまし汁, ずんだもち	610	22.7											
9日	月		大豆とじゃこのごはん, いかの照り焼き, 干草和え, 根菜汁	623	30.6											
10日	火		ナポリタン, アスパラとツナのサラダ, くだもの(メロン)	573	24.9											
11日	水		季節の献立：入梅 いわしの蒲焼丼, 豚汁, あじさい寒天	640	26.1											
12日	木		ごまトースト, カレーポトフ, カリカリ油揚げのサラダ	570	22.3											
13日	金		豚肉とピーマンの中華丼, もやしのサラダ, ユーミータン	610	24.7											
16日	月		豚肉のしぐれごはん, かぼちゃのそぼろあんかけ, キャベツと油揚げのみそ汁	614	24.1											
17日	火		チリドッグ, コーンシチュー, さくらんぼと桃のジュレ	619	21.9											
18日	水		玄米ごはん, あじフライ, 野菜ソテー, ごまみそ汁	645	28.6											
19日	木		練りごま豆乳担々麺, 茎わかめの中華風炒め, くだもの(すいか)	614	31.7											
20日	金		季節の献立：夏至 カレーピラフ, 夏野菜オムレツ, 豆とコーンのスープ	604	27.4											
23日	月		ごまごはん, 魚と野菜のみそマヨ焼き, 沢煮椀	617	27.4											
24日	火		胚芽パン, ポテトのチーズ焼き, フレンチサラダ, ミネストローネ	600	29.7											
25日	水		とりたまごごはん, きなこ豆, 五目汁	601	29.5											
26日	木		カレーうどん, いかぺったん, くだもの(冷凍みかん)	662	23.3											
27日	金		ひじきムチャーハン, 魚とごぼうの磯香揚げ, わかめスープ	609	25.5											
30日	月		季節の献立：夏越の祓え 夏越ごはん, 鶏肉と野菜の和風汁, 水無月	650	17.8											
1日当たりの平均栄養価				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	鉄 Mg	ビタミンB1 μgRE	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg	
1日当たりの平均栄養価				614	25.6	21.4	2.1	341	2.1	266	0.36	0.53	28	6.7	93	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。  
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。