

令和7年度



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 食後は休養をとろう

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	火		えびピラフ、ブロッコリーとツナのサラダ、 豆入りトマトスープ	581	23.5	夏休みが終わり、二学期がスタートしました。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。 9月1日 防災の日 家庭の備蓄の見直しを 災害に備えて、最低でも3日分、できれば1週間分の水や食料を備蓄することが推奨されています。										
3	水		じゃこゆかりごはん、 豚肉とかぼちゃの黒酢炒め、中華スープ	602	23.2											
4	木		ヨーグルトトースト、コーンシチュー、 すりごまドレッシングのサラダ、 くだもの(冷凍みかん)	608	21.6											
5	金		タコライス、もずくのたまごスープ、 サターアUNDERギー	669	23.8	9月1日 防災の日 家庭の備蓄の見直しを 災害に備えて、最低でも3日分、できれば1週間分の水や食料を備蓄することが推奨されています。										
8	月		バターライスのクリームソースかけ、 サウピカンサラダ、くだもの(巨峰)	638	19.4											
9	火		＊季節の献立：重陽の節句＊ 玄米ごまごはん、鮭のさざれ焼き、 菊花おひたし、かまぼこのすまし汁	572	27.9											
10	水		スパゲッティきのこソース、グリーンサラダ、 キャロットゼリー	599	27.2	9月 季節の献立：重陽の節句 9という数字が陽の(縁起のいい)数とされたことから、陽が重なるとても縁起がいい日と言われています。この日に菊の花を浮かべたお酒を飲み、不老長寿を願う習わしがあることから「菊の節句」とも呼ばれます。給食では、菊花を散らしたおひたしができます。										
11	木		セルフフィッシュバーガー、 かぼちゃのポタージュ	614	29.5											
12	金		ごはん、のりの佃煮、ふくさたまご、 呉汁	606	27.7											
16	火		メキシカンライス、ピーンズポテト、 野菜スープ	617	21.6	30日 郷土料理：おっきりこみ 群馬県は小麦粉の生産地として有名です。おっきりこみは、小麦粉と水でこねた生地を幅広に切った麺料理で、生地に切り込みを入れて作ったことが名前の由来になっているそうです。										
17	水		麻婆茄子丼、わかめスープ、 サイダーポンチ	566	17.4											
18	木		しらすチーズトースト、 豆乳入りミルクスープ、カラフルサラダ	569	24.6											
19	金		ひたし豆ごはん、魚の香味焼き、 冬瓜のそぼろ煮	570	29.7	今月 今月の献立からレシピ紹介 鮭のさざれ焼き ●材料(4人分)● 生鮭 …… 4切れ マヨネーズ …… 大さじ3 塩 …… 少々 生パン粉 …… 大さじ3 こしょう …… 少々 パセリ …… 適量 白ワイン …… 小さじ1 ●つくりかた● ① 魚に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ② 天板にクッキングシートを敷き、魚を並べる。 ③ 魚にマヨネーズを塗り、パン粉とパセリをまぶす。 ④ 180℃で予熱したオーブンで15分程度焼く。 ※ 魚をフライパンに並べ、ふたをして蒸すようにして火を通し、仕上げにトースターで焼き色をつける方法でもおいしくできます。										
22	月		ハヤシライス、コーンサラダ、 くだもの(冷凍みかん)	585	19.2											
24	水		わかめごはん、鶏肉の塩麹焼き、 糸寒天のごま酢あえ、冬瓜のみそ汁	577	24.6											
25	木		ぶどうパン、ポテトのチーズ焼き、 ABC ミネストローネ、くだもの(なし)	598	26.2	配慮する栄養素										
26	金		鶏ごぼうの中華風おこわ、きびなごの南 蛮漬け、青菜とえのきのスープ	562	21.3											
29	月		さつま芋ごはん、さんまの筒煮、沢煮椀	602	24.3											
30	火		＊郷土料理献立：群馬県＊ おっきりこみ、こんにやくと野菜の和えも の、南瓜と舞茸のかき揚げ	593	23.0											
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) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	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	
				596	24.0	20.8	2.1	331	1.9	275	0.31	0.51	33	6.3	87	2.6

(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。