

令和7年度



給食献立表



目標 食事のマナーを身につけよう

おたくりつまでだいにしょうがつこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ																				
9	金		カレーライス、じゃこわかめサラダ、 くだもの(りんご)	625	19.7	<div><p>1月26日から2月6日は おたくりつこうきゅうしよくしゅうかん 大田区学校給食週間</p><p>学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい家庭のこどもたちに昼食が提供されたことが始まりといわれています。大田区学校給食週間の間、大田区発祥の人気献立であるたこべったんや、昭和30年代の給食再現献立、東京の地場産物献立などを提供します。</p></div> <div>こんげつ こんだて 今月の献立ピックアップ</div> <div>14日(水) 行事食：小正月</div> <div>翌日15日は小正月。小正月の朝には家族そろって小豆粥を食べ、一年間の無病息災を願う風習があります。給食では小豆粥にちなんで、あずきごはんを出します。</div> <div>23日(金) 郷土料理献立：福岡県</div> <div>儀助煮は、煮干しと大豆を油で揚げて、旨辛いタレと合わせた料理で、給食でもなじみのある料理です。明治時代、福岡の商人、宮野儀助が川魚で作ったのが始まりといわれています。そうめんちりは、旨めの汁にそうめんを加えた、福岡県の茶室で作られている郷土料理です。</div> <div>27日(月) 昭和30年代の給食再現献立</div> <div>昭和30年代の献立です。この頃から主食とおかずを組み合わせた完全給食が始まりました。また、この頃の主食はほとんど毎日コッペパンだったそうです。おかずには当時の定番献立、くじらの竜田揚げを提供します。</div> <div>30日(金) 東邦大学連携献立</div> <div>東邦大学と連携し開発された塩分を減らしてもおいしく食べられる減塩献立を提供します。</div> <div>こんげつ こんだて 今月の献立からレシピ紹介</div> <div>小松菜スコーン</div> <div>●材料(6人分)●</div> <table><tr><td>強力粉</td><td>80g</td><td>バター</td><td>25g</td></tr><tr><td>薄力粉</td><td>40g</td><td>牛乳</td><td>55g</td></tr><tr><td>ベーキングパウダー</td><td>4g</td><td>小松菜</td><td>50g</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>30g</td><td>チョコチップ</td><td>適量</td></tr><tr><td>塩</td><td>少々</td><td></td><td></td></tr></table> <div>●作り方●</div> <ol style="list-style-type: none">① 粉はふるっておく。② 小松菜は牛乳と一緒にミキサーにかける。③ ①に溶かしバターと②を混ぜ合わせ、よくこねる。④ チョコチップも混ぜたら生地を円盤状にし、6等分に切り分けて三角形にする。⑤ 予熱したオーブン(190℃15分目安)で焼く。	強力粉	80g	バター	25g	薄力粉	40g	牛乳	55g	ベーキングパウダー	4g	小松菜	50g	砂糖	30g	チョコチップ	適量	塩	少々		
強力粉	80g	バター	25g																							
薄力粉	40g	牛乳	55g																							
ベーキングパウダー	4g	小松菜	50g																							
砂糖	30g	チョコチップ	適量																							
塩	少々																									
13	火		黒砂糖パン、魚のモルネーソース焼き、 トマトシチュー	615	27.8																					
14	水		行事食*小正月メニュー* あずきごはん、 筑前煮、田作り、くだもの(かんきつ)	563	23.2																					
15	木		五目あんかけ焼きそば、魚とじゃがいもの旨塩揚げ、 くだもの(みかん)	602	29.5																					
16	金		鶏ごぼうのごはん、ほうれん草のたまご焼き、 ごまみそ汁	568	26.2																					
19	月		高野豆腐のそぼろ丼、ごまあえ、 根菜汁	570	24.4																					
20	火		スパゲッティあけぼのソース、 グリーンサラダ、くだもの(りんご)	581	22.5																					
21	水		塩昆布とじゃこのごはん、かぼちゃコロッケ、 みそけんちん汁	642	22.9																					
22	木		カレーミートトースト、ひじきとツナの サラダ、ヌードルスープ	600	29.1																					
23	金		郷土料理献立：福岡県* 高菜ライス、 儀助煮、そうめんちり	585	27.5																					
26	月		ごまごはん、鰯の甘酢あんかけ、白菜 のおひたし、みんなが選んだ! 人気具材みそ汁	581	24.3																					
27	火		昭和30年代の給食再現献立 コッペパン、 くじらの竜田揚げ、和風サラダ、カレーポトフ	558	28.5																					
28	水		地場産物献立 ジャンバラヤ、 野菜スープ、小松菜スコーン	584	18.1																					
29	木		1(いちばんの) 2(にんぎょ) 9(きゅうしよく) 「たこべったん」の白 大田区発祥 カレーうどん、たこべったん、 くだもの(かんきつ)	611	23.8																					
30	金		東邦大学連携：減塩献立 チンジャオロース丼、 トマトと卵のスープ、アップルゼリー	628	27.1																					
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											
				594	25.0	20.5	2.1	357	2.1	274	0.30	0.49	26	5.9	86	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。