



## 給食献立表

もくひょう  
目標 食事のマナーを身につけようおおたくりつまごめいにしようがっこう  
大田区立馬込第二小学校

| 実施日         | 曜日 | 牛乳            | こん<br>献<br>立  | 栄<br>養<br>量 | お<br>た<br>よ<br>り       |   |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
|-------------|----|---------------|---|-------------|------------------------|---|---------|---------------|---------------------------|---------------------------|--------------|-----------|--------------|----------|
|             |    |               |   |             | エネルギー<br>(kcal)        | たんぱく質<br>(g)  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 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                   | あけましておめでとうございます。今年もこどもたちの心と体の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食づくりに努めて参ります。まだまだ寒い日が続きます。美味しいものをたくさん食べ、元気に冬を乗り越えましょう。 |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 13          | 火  | ●             | 黒砂糖パン、さかな魚のモルネーソース焼き、トマトシチュー  | 615         | 27.8                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 14          | 水  | ●             | 行事食*小正月メニュー* あづきごはん、筑前煮、田作り、くだもの(かんきつ)                              | 563         | 23.2                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 15          | 木  | ●             | 五目あんかけ焼きそば、魚とじゃがいもの盲塩揚げ、くだもの(みかん)                                   | 602         | 29.5                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 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                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 19          | 月  | ●             | 高野豆腐のそぼろ丼、ごまあえ、根菜汁  | 570         | 24.4                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 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                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 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                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 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                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 23          | 金  | ●             | *郷土料理献立:福岡県* たかなぎさきに高菜ライス、儀助煮、そうめんちらり                               | 585         | 27.5                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 26          | 月  | ●             | ごまごはん、たらあますし鮭の甘酢あんかけ、白菜のおひたし、みんなが選んだ!人気具材みそ汁                        | 581         | 24.3                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 27          | 火  | ●             | 昭和30年代の給食再現献立 たつたあわふう竜田揚げ、和風サラダ、カレーポトフ                              | 558         | 28.5                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 28          | 水  | ●             | 地場産物献立 やさしい野菜スープ、小松菜スコーン  | 584         | 18.1                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 29          | 木  | ●             | 1(いちばんの) 2(にんき) 9(きゅうしょく) 「たこべったん」の日 大田区発祥 カレーうどん、たこペッたん、くだもの(かんきつ) | 611         | 23.8                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 30          | 金  | ●             | 東邦大学連携:減塩献立 チンジャオロース丼、トマトとたまごのスープ、アップルゼリー                           | 628         | 27.1                   | 1月26日から2月6日は<br>おおたくがっこうきゅうしょくじゅうかん<br>大田区学校給食週間  |         |               |                           |                           |              |           |              |          |
| 1日当たりの平均栄養価 |    | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g  | 脂 質<br>g    | ナトリウム<br>(食塩相当量)<br>mg | カルシウム<br>mg   | 鉄<br>mg | レチノール<br>μgRE | ビタミン B <sub>1</sub><br>mg | ビタミン B <sub>2</sub><br>mg | ビタミン C<br>mg | 食物繊維<br>g | マグネシウム<br>mg | 亜鉛<br>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。