



# きゅうしょくこんだてひょう 給食献立表

もくひよう  
**目標** なごやかにたべよう<sup>た</sup>食べよう。



# 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

実施日	曜日	牛乳	こん 献立	だて 立	栄養量		おたより									
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	食物繊維	マグネシウム	亜鉛				
1月1日	月	牛乳	きょうどりょうり 郷土料理 *高知県*	こうしめし、かつおと 大豆のみそがらめ、みぞれ汁	589	29.1	ことしのこのいつ 今年も残り一か月となりました。さむ 寒さと乾燥でさらに体調を崩 しそうです。規則正しい食生活を心掛け、適度な 運動や十分な睡眠を取り、元気に新年を迎えましょう。	かんそう さむ	だいちよう さむ	くす						
2月2日	火	牛乳	ポテサラトースト、豚肉と野菜のナポリ風 ソテー、豆と野菜のスープ	ふたにく やさい ふう まめ やさい	586	26.7	うんどう ジュウモン すいみん 運動や十分な睡眠を取り、元気に新年を迎えましょう。	けんき	しんねん	わか						
3月3日	水	牛乳	おやこどん 親子丼、ごまみそ汁、くだもの(りんご)	しる りんご	562	23.1	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	おひさま	かぼちゃ	うさぎ						
4月4日	木	牛乳	焼きそば、レバーとさつまいものごまみそ 和え、青菜とえのきのスープ、くだもの (みかん)	あおな あおな	575	26.2	とうじ 冬至は1年のうちで最も長い時間が短く、夜の時間が長い日で す。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べて、病気をせず健康 でいられる事を祈る風習があります。その理由は、かぼちゃには カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれており、また長期保存が できるため、冷蔵庫がなかった時代に重宝されていましたからです。	ねん ひ	ちっく ひ	けんこう						
5月5日	金	牛乳	きよせつ 季節の献立: 大雪 ふゆやさい 冬野菜のカレーライス、パリパリサラダ	こんだて たいせつ	661	18.7	さむ かゆしき 給食では「かぼちゃのそぼろあんかけ」を提供します。しっかり 食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。	ほら ふく	さむ けんき	ちよくほさん						
6月6日	火	牛乳	けんちんうどん、ひじきとさつまいものか き揚げ、くだもの(みかん)	あ あ	602	21.3	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	さむ かゆしき うさぎ	うさぎ	うさぎ						
7月7日	水	牛乳	チキンライス、チーズ入りオムレツ、キバ リとジャガイモのスープ	チキン チーズ キバ リ	576	25.8	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
8月8日	木	牛乳	メープルシロップトースト、サーモンの クリームシチュー、サウピカンサラダ	ま ま	582	21.0	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
9月9日	金	牛乳	はいが 胚芽ごはん、豚の角煮、浦上そぼろ、白菜 のスープ	ぶた かくに うらがみ はくさい	611	24.7	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
10月10日	月	牛乳	つくね丼、ごま揚げれんこん、田舎汁	どん あ あ	614	23.8	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
11月11日	火	牛乳	あしたは 明日葉ビスキュイパン、ひよこ豆のカレー スープ、大根のごまドレサラダ	まめ だいこん	572	21.8	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
12月12日	水	牛乳	ごまごはん、かつおでんぶのふりかけ、わ かさぎのからあげ、鶏肉と里芋のうま煮	とりにく さといも に	566	25.1	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
13月13日	木	牛乳	スパゲッティのミニトソース、マセド アンサラダ、オープンアップパスタ	ま ま	658	26.0	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
14月14日	金	牛乳	じゃあじゃんとうふどん 家常豆腐丼、茎わかめの中華風スープ。 中華風大根、くだもの(みかん)	くき ちゅうかふう ちゅうかふう	607	22.8	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
15月15日	月	牛乳	きよせつ 季節の献立: 冬至 ごはん、魚の幽庵焼き, ごま和え、かぼちゃのそぼろあんかけ	さかな あ あ	595	27.8	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
16月16日	火	牛乳	まめ 豆入り中華おこわ、豆腐ボールの甘酢あんか け、わかめスープ	とうふ あま酢 あま酢	614	25.8	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
17月17日	水	牛乳	クリスマス★セレクト給食★ メインディッシュはどうしたら すきな方をセレクト	さくら さくら	642 <sup>1</sup>	26.9 <sup>1</sup>	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
18月18日	木	牛乳	黒糖パン、鮭フライカレー風味 <sup>1</sup> もしくはロー ストチキン <sup>2</sup> 、カラフルサラダ、ミネストロー ネ、いちごのパンナコッタ、飲むヨーグルト	ふうみ うさぎ	576 <sup>2</sup>	26.4 <sup>2</sup>	12月22日は冬至 とうじ なぜ冬至にかぼちゃを食べるの?	うさぎ うさぎ	うさぎ	うさぎ						
19月19日	金	牛乳	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	レノール酸量 μgRE	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
20月20日	月	牛乳		601	24.5	21.0	2.2	367	2.1	534	0.34	0.53	29	6.4	87	2.7

(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。