

令和7年度



きゅうしよくこんだてひょう

給食献立表



おたくりつまごめだいにしょうがつこう
大田区立馬込第二小学校

もくひょう

目標 なごやかにたべよう食べよう。

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)								
1	月		<div>きょうどりようり 郷土料理</div> <div>こうしめし、かつおと大豆のみそがらめ、みぞれ汁</div>	589	29.1	<div>今年も残り一か月となりました。寒さと乾燥でさらに体調を崩しやすい季節になります。規則正しい食生活を心掛け、適度な運動や十分な睡眠をとり、元気に新年を迎えましょう。</div> <div><div>12月22日は冬至</div><div>なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？</div></div> <div>冬至は1年のうちで最も昼の時間が短く、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、病気をせず健康でいられること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たからです。</div> <div>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。</div> <div><div>今月の献立ピックアップ</div><div>1日(月) 郷土料理献立：高知県</div><div>こうしめしは、高知県で年越しの際に食べられる料理で、じゃこ、たくあん、もみりをごはんに入れて作ります。また、高知県はかつおの消費量が全国一位ということで、かつおと大豆のみそがらめを提供します。</div><div>5日(金) 季節の献立：大雪</div><div>れんこん、だいこんなど冬が旬の野菜を使ったカレーを提供します。</div><div>24日(水) クリスマスセレクト</div><div>メインディッシュを「鮭フライ カレー風味」もしくは「ローストチキン」からお好きな方をえらんでいただきます。</div><div><div>今月の献立からレシピ紹介</div><div>かぼちゃのそぼろあんかけ</div><div><div>●材料（4人分）●</div><div>油……………適量 しょうゆ……………小さじ2 しょうが……………小さじ1/2 さとう……………小さじ1 豚ひき肉……………小さじ1/4 みりん……………小さじ1 たまねぎ……………小さじ1 片栗粉……………小さじ1/2 だし汁……………小さじ1 あげ油……………適量 かぼちゃ……………240g</div><div><div>●作り方●</div><div>① しょうが、たまねぎはみじん切りにする。 ② 油でしょうが、豚ひき肉、たまねぎを炒め、だし汁と調味料を加え少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ 少し茶色く色づくまで、かぼちゃを素揚げし、盛り付ける。 ④ ③に②をかけ完成</div></div><div><div>★3学期の給食は1月9日（水）から始まります</div><div>配慮する栄養素</div></div></div></div></div>							
2	火		ポテサトースト、豚肉と野菜のナポリ風ソテー、豆と野菜のスープ	586	26.7								
3	水		親子丼、ごまみそ汁、くだもの(りんご)	562	23.1								
4	木		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)	575	26.2								
5	金		<div>きせつ こんだて せいせつ 季節の献立：大雪</div> <div>冬野菜のカレーライス、パリパリサラダ</div>	661	18.7								
9	火		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)	602	21.3								
10	水		チキンライス、チーズ入りオムレツ、キャベツとジャガ芋のスープ	576	25.8								
11	木		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	582	21.0								
12	金		胚芽ごはん、豚の角煮、蒲上そばろ、白菜のスープ	611	24.7								
15	月		つくね丼、ごま揚げれんこん、田舎汁	614	23.8								
16	火		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	572	21.8								
17	水		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	566	25.1								
18	木		スパゲッティきのこミートソース、マセドアンサラダ、オープンアップルパイ	658	26.0								
19	金		家常豆腐丼、茎わかめの中華風スープ ¹ 、中華風大根、くだもの(みかん)	607	22.8								
22	月		<div>きせつ こんだて とうじ 季節の献立：冬至</div> <div>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</div>	595	27.8								
23	火		豆入り中華おこわ、豆腐 ¹ の甘酢あんかけ、わかめスープ	614	25.8								
24	水		<div>きょうしよく クリスマス★セレクト給食★</div> <div>メインディッシュはどちらか好きな方をセレクト</div> <div>黒糖パン、鮭フライカレー風味¹もしくはローストチキン²、カラフルサラダ、ミネストローネ、いちごのパナコッタ、飲むヨーグルト</div>	642 ¹	26.9 ¹								
				576 ²	26.4 ²								
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 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	
	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。