



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

もくひょう 目標
たの 楽しい 給食 にしよう

実施日	曜日	牛乳	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おたより												
9	水		ピラフ, チーズ入りオムレツ	546	22.8	入学進学 おめでとう あたら がっこう あたら がく 新しい学校、そして 新しい学 年、こどもたちは期待と不安を胸 にいだいていることでしょう。 そんなこどもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支 えていくために、今年度もおいしくて安全な 給 食 を 給 食 室 一 同、力を合わせて届けていきたいと思います。												
10	木		ミルクパン, マカロニグラタン, 野菜スープ	565	25.0													
11	金		チャーハン, 春キャベツと鶏肉のスープ, オレンジゼリー	526	21.6													
14	月		チキンカレーライス, 海藻サラダ	609	18.1	がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標 適切な栄養と味覚で、 健やかな体と心を育む。 食べることの大切さや 喜びを知る。 給食を手本に望ましい 食べ方を学ぶ。 いつも感謝の気持ちを もって食事をいただく とができる。 他人のことを考えて 思いやり、学校生活を 豊かなものにする。 毎日の食事について、 自分でも考え、判断して 食べられるようになる。												
15	火		スパゲッティミートソース, ポテトサラダ	582	24.5													
16	水		じゃこわかめごはん, ちくわの磯辺揚げ, 肉じゃが煮	640	25.5													
17	木		照焼きチキンバーガー, ハンガリアンシ チュー, くだもの (清美オレンジ)	612	28.4													
18	金		春の香りごはん, 新じゃがのそぼろ煮, くだもの (いちご)	567	22.6													
21	月		ゆーりんちーどん 油淋鶏丼, わかめスープ	622	22.7											こんげつ こんだて 今月の献立ピックアップ 18日(金) はる かおり 春の香りごはん 春が旬の「ふき」が入っています。 23日(水) たけのこごはん 春が旬の「たけのこ」がたっぷり入っています。 30日(水) な はな さわら たつた あ はる やさい にもの 菜の花ごはん・鰯の竜田揚げ・春野菜の煮物 春が旬の「菜の花」が入った菜の花ごはん、漢字で 魚へんに春と書く鰯の竜田揚げ、「たけのこ、ふき、新 じゃが」といった春が旬の野菜がたくさん入った春野菜の 煮物を提供します。		
22	火		こめこ 米粉パン, 魚のピザ焼き, コーンスープ	571	36.4													
23	水		たけのこごはん, ひじき入りたまご焼き, 呉汁	611	28.5													
24	木		ぶたにく あおな 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば, カラフルビーンズ	544	19.9													
25	金		ごはん, 魚のごまみそかけ, けんちん汁, みかん入り牛乳寒天	560	26.0													
28	月		こうや豆腐のそぼろ丼, 豚汁, くだもの (デコポン)	594	26.5													
30	水		菜の花ごはん, 鰯の竜田揚げ, 春野菜の煮物	673	32.6													
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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg	
						588	25.4	20.6	2.0	333	1.8	273	0.33	0.55	28	6.1	81	2.8

(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。