

SDGsの観点から来月6月号より給食献立表の紙での発行を廃止し、家庭へのデジタル配信（まなびポケット）及び学校ホームページへの掲出を予定しています。ご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和7年度



給食献立表

健康的なからだを作ろう

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)	おたより										
1	木		カレーミートドック、ポトフ、カリッと大豆サラダ	568	27.3	<p>季節の変わり目でもあり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がとけて疲れを感じやすかったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように、朝食をしっかり食べるようにしたいですね。大田区では毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。</p> <p>朝ごはんのはたらき</p> <p>体や脳へのエネルギーチャージ 体に朝が来たことを知らせる 体をウォーミングアップさせる</p>										
2	金		季節の献立：半夏八夜 きじ焼き丼、春野菜のみそ汁、抹茶ミルクプリン	642	24.5											
7	水		行事食：端午の節句 たけのご寿司、かつおのあずま煮、すまし汁	566	31.0											
8	木		シーフードピラフ、白身魚のラビゴットソース、ジュリエンスープ	597	26.5	<p>2(蓋) 抹茶ミルクプリン</p> <p>この日は八十八夜といって夏の準備をする縁起のいい日とされ、「夏も近づくと八十八夜…」と茶つみを歌った歌もあるように、八十八夜につみとられるお茶は、昔から不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。給食では抹茶を使ったミルクプリンを提供します。</p>										
9	金		四川風麻婆豆腐丼、ワンタンスープ、くだもの(甘夏みかん)	585	23.7											
12	月		きつねうどん、ひじきとコーンのかき揚げ、くだもの(清美オレンジ)	624	22.1											
13	火		チキンライス、鮭のバジル焼き、鶏肉と小松菜のスープ	589	28.7	<p>7(米) たけのご寿司・かつおのあずま煮</p> <p>5月5日の子どもの日は、端午の節句とも呼ばれ、男の子のお祝いの日とされています。給食では、天に向かって真っすぐ大きく成長するようにという願いがこもった縁起物とされる「たけのご」と「勝つ男」と書けるゴロ合わせから縁起がいいとされる「かつお」のあずま煮を提供します。</p>										
14	水		豆入り中華おこわ、春巻き、チンゲンサイのスープ	613	23.8											
15	木		ホットツナサンド、キャベツとじゃがいものスープ、フルーツポンチ	614	20.7											
16	金		きのこそぼろ丼、野菜の昆布和え、かきたま汁、くだもの(美生柑)	592	26.4	<p>●材料 (4人分) ●</p> <p>かつお …………… 200g しょうが …………… 少々 しょうゆ …………… 小さじ1 酒 …………… 小さじ1 片栗粉 …………… 適量 揚げ油 …………… 適量</p> <p>水 …………… 50g 砂糖 …………… 小さじ1と1/2 みりん …………… 小さじ1と1/2 しょうゆ …………… 小さじ1と1/2 酒 …………… 少々 片栗粉 …………… 適量 旨いりごま …… 適量</p> <p>●作り方●</p> <p>① しょうが、しょうゆ、酒でかつおに下味をつけ、片栗粉を全体にまぶし、揚げる。 ② 水から酒までを合わせ、鍋で煮立たせる。 ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。 ④ 揚げたかつおに③のたれをからめ、旨いりごまをかけて完成。</p>										
19	月		ごはん、ひじきのふりかけ、ツナ入りたまご焼き、ごまみそ汁	583	26.2											
20	火		桜えびとアスパラのクリームパゲッティ、豚ねぎだれサラダ、くだもの(いちご)	594	23.1											
21	水		ビビンバごはん、ワンタンスープ、キャロットゼリー	573	21.6											
22	木		丸パン、ひじきのコロッケ、ポイルキャベツ、ミルクスープ	596	23.1	<p>●作り方●</p> <p>① しょうが、しょうゆ、酒でかつおに下味をつけ、片栗粉を全体にまぶし、揚げる。 ② 水から酒までを合わせ、鍋で煮立たせる。 ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。 ④ 揚げたかつおに③のたれをからめ、旨いりごまをかけて完成。</p>										
23	金		胚芽ごはん、魚のごぼうみそ焼き、油揚げと野菜のごま和え、若竹汁	579	27.6											
26	月		和風やきそば、大豆と小魚の変わり揚げ、たまごスープ、くだもの(清美オレンジ)	586	29.0											
27	火		チリピーズライス、セロリーとコーンのスープ、マドレーヌ	675	25.8											
28	水		きんぴらごはん、鶏肉の香味焼き、ごまけんちん汁	610	25.9											
29	木		シナモントースト、ポークシチュー、こんにゃくサラダ	569	19.3											
30	金		玄米ごはん、のりの佃煮、ししゃものごま揚げ、五月煮	600	22.5											
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	
				598	24.9	21.7	2.2	337	2.1	268	0.35	0.52	28	6.2	91	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。