



2月給食献立表



目標 寒さに負けない食事をしよう

おたより 大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより																										
				エネルギー	たんぱく質																											
3月	○		節分ごはん 切り干し大根の煮物 いわしのつみれ汁	582	25.8	2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。外から帰ったときや食事の前には忘れずに手洗い・うがいをし、日頃から栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛けて元気に過ごしましょう。																										
4月	○		シナモントースト ハンガリアンシチュー 温野菜サラダ	631	20.0	～ 節分 ～ 2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまき、年の数だけ豆を食べる風習があります。また、いわしを焼いたときに出る煙と香りが鬼を追い払うという言い伝えから、柊の枝にいわしの頭を刺して戸口に飾る地域もあります。これらには、その年の病気や災難を払い、一年の幸福を祈る思いが込められています。 3日の給食には、豆まきに使う炒り大豆が入った節分ごはんといわしのつみれ汁を出します。																										
5月	○		ひじきとめじのごはん 大根と豚肉のべっこう煮 ししゃものごま揚げ くだもの(いよかん)	673	23.0																											
6月	○		ごはんのり 魚の西京焼き 糸寒天のごま酢あえ のっぺい汁	612	28.6																											
7月	○		カレーライス 福神漬 じゃこ入り海藻サラダ くだもの(みかん)	702	21.6	～ 今月の献立紹介 ～ ・6日 のりの日献立 2月6日はのりの日です。それにちなんで板のりを提供します。そのまま食べたり、ごはんをくるんで食べたりして、のりの風味を味わいましょう。 ・14日 世界の料理：ロシア ピロシキは小麦粉を練った生地で肉や野菜を包み、焼いたり、揚げたりして作ります。ボルシチは赤色をした根菜「ビーツ」を煮込んだスープです。 ・17日 なかよし給食 この日は1～6年生が交流しながら食べるなかよし給食です。なかよく、たのしく、マナーを守って食べましょう。																										
12月	○		スパゲッティクリームソースかけ 白菜とベーコンのサラダ くだもの(りんご)	654	24.7																											
13月	○		豆入り中華おこわ 豆腐ボールの甘酢あんかけ 小松菜のすまし汁	610	25.9																											
14月	○		ピロシキ ボルシチ くだもの(みかん)	628	22.6	～ 小松菜 ～ 小松菜は、寒さに強く冬が旬の葉物野菜です。江戸時代に小松川(今の東京都・江戸川区周辺)で栽培されていたことから、「小松菜」という名前がついたと言われています。 緑黄色野菜の中でも小松菜は栄養価が高く、カロテン・ビタミンC・B群・E・カルシウム・鉄・食物繊維などが豊富で、成長期の子どもたちに欠かせない栄養がたっぷり詰まっています。 また、カルシウムの体内吸収率を高めるためには、たんぱく質や油脂を含む食品と一緒に食べることがポイントです。給食でも、ちりめんじゃこ・かつお節・白いりごまと一緒に油で炒めて「小松菜ふりかけ」を作ります。 アクが少なく、下茹でをしなくてもいいので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。																										
17月	○		キムチチャーハン 揚げぎょうざ 中華スープ	615	21.6																											
18月	○		きじ焼き丼 ごまあえ 貝汁 くだもの(いよかん)	673	26.6																											
19月	○		焼きそば にらたまスープ ピーンズポテト くだもの(ぼんかん)	623	24.3																											
20月	○		黒砂糖パン 魚のモルネーソース焼き カラフルサラダ カレースープ	631	32.0																											
21月	○		豚肉のしぐれごはん 干草たまご焼き みそ汁	620	28.4																											
25月	○		丸パン おから入りハンバーグ 粉ふきいも トマトスープ	615	29.7																											
26月	○		鮭わかめごはん 蕪入り肉じゃが煮 干草あえ	640	25.4																											
27月	○		きなこトースト ホワイトシチュー ピーンズサラダ くだもの(ぼんかん)	622	21.4																											
28月	○		胚芽ごはん 小松菜のふりかけ 手作りさつま揚げ 豚汁	601	26.2																											
<p>小松菜ふりかけ</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごま油 ……少々 ちりめんじゃこ ……5g かつお節(糸削り) ……1g 白いりごま ……5g 小松菜 ……60g しょうゆ ……少々 酒 ……小さじ1 みりん ……少々 塩 ……ひとつまみ <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 小松菜を細かく切る。 ちりめんじゃこかつお節、白いりごまは乾煎りしておく。 ごま油で①を炒め、しょうゆ、酒、みりん、塩で調味する。 ②を加えて水分を飛ばして仕上げる。 																																
<p>1日あたりの平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>ナトリウム (食塩相当量) g</td> <td>カルシウム mg</td> <td>鉄 mg</td> <td>レチノール当量 μgRE</td> <td>ビタミンB₁ mg</td> <td>ビタミンB₂ mg</td> <td>ビタミンC mg</td> <td>食物繊維 g</td> <td>マグネシウム mg</td> <td>亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td>631</td> <td>25.2</td> <td>22.7</td> <td>2.5</td> <td>351</td> <td>2.1</td> <td>269</td> <td>0.43</td> <td>0.56</td> <td>31</td> <td>5.1</td> <td>97</td> <td>2.8</td> </tr> </table>							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	レチノール当量 μgRE	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	631	25.2	22.7	2.5	351	2.1	269	0.43	0.56	31	5.1	97	2.8
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	レチノール当量 μgRE	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																				
631	25.2	22.7	2.5	351	2.1	269	0.43	0.56	31	5.1	97	2.8																				

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。