



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	
1月	○		ごはん 大根と豚肉のべっこう煮 ししゃものごま揚げ 磯和え	657	22.5	2月3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、元気に過ごしましょう。
2月	○		節分ごはん いわしの蒲焼風 さつま汁	647	27.6	節分 今年2月2日が節分です。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、枝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。 2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蒲焼風を出します。
3月	○		練りごま豆乳担々麺 もやし中華和え	632	26.5	2月6日はのりの日です。大森は、昔からのりの養殖が盛んに行われていたことで有名です。それにちなんで板のりを提供します。そのまま食べたり、ごはんをくんで食べたりして、のりの風味を味わって食べてください。
4月	○		ピザトースト カレーポトフ くだもの(りんご)	586	23.6	～ のりの日 ～ 2月9日は、給食ではめったに出ない「和牛」で、牛丼を作ります。「和牛」は外国でも人気があり、「WAGYU」と呼ばれているそうです。今回使用する「和牛」は、大田区内の小・中学校のために、国で費用を負担することによって提供されます。売り上げが減ってしまった、肉の生産者の方を応援するため、そして、手洗いやマスクなど、がんばって学校生活をしている大田区の子どもたちを応援するため、特別おいしい「和牛」が届きます。
5月	○		五目ごはん ぎせい豆腐 田舎汁	624	27.8	～ 今月の献立紹介 ～ 3日 練りごま豆乳担々麺 練りごまや豆乳を使うことにより、普段不足しがちな鉄やカルシウムがたくさんとれる献立です。下にレシピを載せましたので、参考にさせていただきます。
8月	○		茶飯 のり おでん 干草和え	628	23.8	16日 きんぴらサンド いつものきんぴらをコッペパンに挟んでみました。チーズをのせて、洋風に仕上げます。
9月	○		牛丼 ごま和え すまし汁	739	20.9	25日 世界の料理：カナダ メープルシロップは、カナダの代表的な食べ物です。カナダ国旗のマークにもなっている「かえでの木」から採れるシロップです。
10月	○		黒砂糖パン 魚のモルネーソース焼き カラフルサラダ ABCマカロニスープ	646	32.7	練りごま豆乳担々麺 【材料 分量(4人分)】 ・中華めん …450g ・ごま油 …小さじ1 ・にんにく …少々 ・しょうが …少々 ・豚ひき肉 …140g ・大豆(水煮) …60g ・塩・こしょう …少々 ・たけのこ(水煮) …30g ・玉ねぎ …60g ・トウバンジャン…少々 ・テンメンジャン…小さじ1 ・しょうゆ …小さじ1 ・みりん …小さじ1 ・酒 …小さじ1 ・鶏ガラスープ …200cc ・みりん …小さじ2 ・しょうゆ …小さじ1 ・白みそ …小さじ1 ・赤みそ …小さじ1 ・テンメンジャン…少々 ・ラー油 …少々 ・小松菜 …60g ・白練りごま …30g ・豆乳 …120g
12月	○		きじ焼き丼 じゃこ入りおひたし 貝汁 くだもの(みかん)	643	27.7	【作り方】 ①大豆、たけのこ、玉ねぎはみじん切りにする。 ②ごま油から玉ねぎを炒め、調味料を加え肉みそを作る。 ③鶏ガラスープに調味料を加え、小松菜を煮たら、白練りごまと豆乳を仕上げに加え火を止める。 ④中華めん、肉みそ、スープを盛り付けて完成。
15月	○		カレーライス わかめサラダ くだもの(はまさき)	685	20.0	今月の献立からレシピ紹介
16月	○		きんぴらサンド ミネストローネ フルーツポンチ	606	22.1	
17月	○		玄米ごはん 魚の三味焼き 野菜の酢じょうゆ和え 豆豚汁	603	28.8	
18月	○		スパゲッティみそミートソース ひじきとコーンのサラダ くだもの(りんご)	615	24.8	
19月	○		豚肉のしぐれごはん 干草たまご焼き みそ汁	614	27.8	
22月	○		ジャンバラヤ チリコンカン くだもの(みかん)	617	25.1	
24月	○		カレーうどん たこべったん くだもの(ぼんかん)	682	24.6	
25月	○		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 ブロッコリーサラダ	627	23.3	
26月	○		胚芽ごはん のりの佃煮 手作りさつま揚げ 根菜汁	599	26.7	

1日あたりの平均栄養価	エネルギー		たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg	
	636	25.2	22.6	2.2	356	2.3	280	0.39	0.54	30	5.4	97	2.9	

(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。