



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	水	○	豚キムチ丼 マロニースープ 豆腐のごまだれ団子	679	23.1	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。										
2	木	○	ぶどうパン チキンシュニツェル コーンサラダ トマトスープ	674	27.3	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、冬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、豆まきにも使われる大豆を使ったごはんといわしのつみれ汁を出します。										
3	金	○	大豆と青のりのごはん 焼きししゃも からしあえ いわしのつみれ汁	598	25.5	～ のり日 ～ 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、6日は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。										
6	月	○	ごはん のり 麩入り肉じゃがが煮 高野豆腐とかぼちゃの甘みそ和え	679	23.4	～ 海の恵み 海藻 ～ 海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンをつくらため、成長期にも欠かせません。ぬめり成分は食物繊維で、抗がん・抗菌作用や、血中のコレステロール値を下げる働きがあるとされています。										
7	火	○	ピザトースト ポークシチュー くだもの(りんご)	663	24.6	わかめ ひじき もずく こんぶ										
8	水	○	玄米ごはん 魚の三味焼き 野菜の酢じょうゆ和え 豆豚汁	600	28.2	～ 今月の献立紹介 ～ ・13日 郷土料理献立：奈良県 奈良茶飯は、炒り大豆とほうじ茶を混ぜて炊いたごはんです。奈良にある東大寺というお寺が発祥の地といわれています。また、奈良には飛鳥鍋と呼ばれる料理があり、これは牛乳を使った鍋料理で、鶏肉の出汁を効かせた歴史の古い料理です。										
9	木	○	カレーピラフ 鮭とほうれん草のキッシュ 豆と野菜のスープ くだもの(みかん)	616	27.1	・20日 季節の献立：雨水(うすい) 雨水とは、暦では降る雪が雨へと変わる頃のこと、積もった雪が解け、川に流れ始めるといわれています。早ければこのぐらいの時期から春キャベツなどの春野菜が回り始めます。季節の移ろいを感じながら食事を楽しめるといいですね。										
10	金	○	あぶたま丼 もやしのピリ辛和え きなこ豆	650	27.8	・28日 サーターアンダーギー タコライスやサーターアンダーギーは沖縄県でよく食べられている料理です。サーターアンダーギーの「サーター」は砂糖、「アンダ」は油、「アギ」は揚げるという意味で、もとは中国から伝わったお菓子といわれていて、中国の「開口笑(かいこうしょう)」というお菓みに似ています。										
13	月	○	奈良茶飯 鶏肉とごぼうの揚げ煮 飛鳥汁	647	25.7	親子丼+油揚げ=あぶたま丼 あぶたま丼 今月の献立から										
14	火	○	牛丼 ごま和え すまし汁 くだもの(いよかん)	639	25.3	【材料 分量(4人分)】 ・ごはん …………… 4杯分 ・水 …………… 200mL ・玉ねぎ …………… 1個 ・鶏肉 …………… 80g ・油揚げ …………… 1枚 ・砂糖 …………… 小さじ2 ・しょうゆ …………… 小さじ4 ・みりん …………… 小さじ2 ・塩 …………… 少々 ・酒 …………… 小さじ2 ・卵 …………… 2個 ・さやいんげん …… 適量										
15	水	○	カレーうどん たこぺったん くだもの(ぼんかん)	633	24.0	【作り方】 ① フライパンに水を入れて火にかけたら、玉ねぎ、鶏肉、油揚げを順に入れながら煮ていく。 ② 鶏肉に火が通り、玉ねぎがしんなりと柔らかくなったら、調味料を加えひと煮立ちさせる。 ③ 溶き卵をフライパンに回し入れ、さやいんげんも加えてから蓋をして卵に火を通す。 ④ 丼にごはんと具をのせたら完成。										
16	木	○	ごはん 魚のごまだれ焼き しめじ入りおひたし みそ汁	626	27.8	【配慮する栄養素】										
17	金	○	きんぴらサンド カリポリサラダ ミネストローネ キャロットゼリー	656	24.5											
20	月	○	豚肉のしぐれごはん ふくさたまご キャベツのみそ汁	638	29.8											
21	火	○	ツナのおろしスパゲッティ タンドリーチキン ビーンズサラダ	683	31.3											
22	水	○	胚芽ごはん いかのねぎみそ焼き 千草和え 沢煮椀 くだもの(せとか)	594	26.7											
24	金	○	セサミパン おから入り煮込みハンバーグ コーンポテト 白菜とベーコンのスープ	639	26.4											
27	月	○	五目あんかけ焼きそば 魚とじゃがいもの旨塩揚げ くだもの(りんご)	701	32.0											
28	火	○	タコライス もずくのたまごスープ サーターアンダーギー	725	23.6											
1日あたりの平均栄養価				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	レチノール当量 μgRE	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
				594	23.3	20.1	1.9	317	2.0	408	0.35	0.56	22	4.1	82	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。