



2月給食献立表



目標 寒さに負けない食事をしよう

大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
1	木	○	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)	629	31.0
2	金	○	節分ごはん 五目きんぴら いわしのつみれ汁	585	26.0
5	月	○	チキンカツバーガー ザリイ双ブ かぼちゃプリ	695	26.1
6	火	○	そぼろごはん 厚揚げと根菜の旨煮 焼きししゃも	561	27.3
7	水	○	カレーうどん たこべったん くだもの(ぼんかん)	630	24.8
8	木	○	玄米じゃこごはん 手作りさつま揚げ 野菜の酢じょうゆ和え 豆豚汁	618	29.2
9	金	○	麻婆豆腐丼 白菜と鶏団子の練りごまスープ くだもの(いよかん)	605	28.6
13	火	○	ごはん 魚のごまだれ焼き しめじ入りおひたし みそ汁	591	27.9
14	水	○	チョコクリームサンド カラフルビーンズ トマトスープ	586	21.9
15	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	574	27.2
16	金	○	きじ焼き丼 白菜の甘酢和え きのこのみそ汁	562	23.9
19	月	○	セサミパン シェパードパイ マリガトニースープ	569	27.5
20	火	○	ごはん かつお節と昆布のふりかけ おから入りメンチカツ みそ汁	634	26.9
21	水	○	胚芽ごはん 魚の南蛮焼き 干草和え 沢煮椀	620	27.9
22	木	○	ソフトフランスパン マカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ	571	23.5
26	月	○	スパゲッティあけぼのソース グリソワダ 土曜日のカップケーキ	690	25.6
27	火	○	ごはん パイタ焼き 煮合い ぬっぺ汁	617	29.6
28	水	○	豆入りひじきごはん 親子たまご焼き キャベツのみそ汁	594	29.1
29	木	○	胚芽パン きのこソースハンバーグ コーンポテト 白菜とベーコンのスープ	546	28.1

おたより

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て、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。

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、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、その年の病気や災害を払い、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、豆まきにも使われる炒り大豆を使ったごはんといわしのつみれ汁を提供します。

「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

～ 今月の献立紹介 ～

・毎週月曜日 給食と本のコラボ
今月も図書室の本とコラボした献立を毎週提供します。5日は「ぐりとぐらとすみれちゃん」からかぼちゃプリン、19日は「ハリーポッターと秘密の部屋」からシェパードパイ、26日は「はらぺこあおむし」から土曜日のカップケーキを提供します。それぞれのお話に登場する料理です。給食と一緒に読書も楽しみましょう。

・27日 郷土料理献立：茨城県
パイタ焼きは、サンマやイワシを叩いてみそとネギを混ぜて焼いた料理です。船をこくために使う櫂(かい)という道具にのせて焼いたことから、カイイタ(櫂の板)がなまてパイタと呼ばれるようになったそうです。茨城県はれんこんの生産量が日本一。れんこんなどの根菜類を使った煮物が煮合いです。ぬっぺ汁やのっぺい汁と呼ばれる料理は各都道府県に存在する郷土料理で、茨城県のぬっぺ汁にはスルメイカが入っています。イカのうま味や香りがおいしい一品です。

スパゲッティあけぼのソース

【材料 分量(4人分)】

- スパゲッティ …… 4人分
- 炒め油 …… 適量
- ベーコン …… 20g
- 豚肉(小間) …… 60g
- 白ワイン(酒) …… 適量
- 玉ねぎ …… 1個
- にんじん …… 1/2個
- マッシュルーム …… 20g
- 鶏ガラスープ …… 300cc
- ローリエ …… 1枚
- バター …… 20g
- 小麦粉 …… 20g
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- むきえび …… 40g
- ケチャップ …… 大さじ3
- 粉チーズ …… 大さじ1
- 生クリーム …… 大さじ1

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちよう切り、マッシュルームはスライスにする。
- ② ベーコンと豚肉を油で炒め、野菜も加える。
- ③ 鶏ガラスープとローリエを加えて煮る。
- ④ バターと小麦粉を炒めてホワイトソースを作る。
- ⑤ ③にえびを入れ火が通ったら、調味料を入れ味を調える。

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	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
	604	27.0	22.3	2.1	353	2.3	253	0.35	0.54	23	6.0	96	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。