

令和6年度				きゅうしよくこんだてひょう 給食献立表				おおたくりつまごめだいにしょうがっこう 大田区立馬込第二小学校						
目標		食事のマナーを身につけよう												
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								
9	木		カレーライス, じゃこわかめサラダ, りんご	639	20.1	あけましておめでとうございます。今年もこどもたちの心と体の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食づくりに努めて参ります。 まだまだ寒い日が続きます。美味しいものをたくさん食べ、元気に冬を乗り越えましょう。  1月24日から2月6日は おおたくりつまごめだいにしょうがっこう 大田区学校給食週間 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい家庭のこどもたちに食糧が提供されたことが始まりといわれています。大田区学校給食週間の間、大田区発祥の人気献立であるたこべったんや、昔の給食の定番だったすいとん、ソフト麺などを提供します。								
10	金		ごはん, 鱈の甘酢あんかけ, 白菜のおひたし, みそ汁	573	24.2									
14	火		フレンチトースト, 冬野菜のシチュー, ひじきとコーンのサラダ	676	26.4									
15	水		行事食*小正月* あずきごはん, 筑前煮, 田作り, みかん	572	23.3	こんげつ こんだて 今月の献立ピックアップ 15日(水) 行事食: 小正月 小正月の朝には家族そろって小豆粥を食べ、一年間の無病息災を願う風習があります。給食では小豆粥にちなんで、あずきごはんを出します。 22日(水) 郷土料理献立: 福岡県 儀助煮は、煮干しと大豆を油で揚げ、甘辛いタレと合わせた料理で、給食でもなじみのある料理です。明治時代、福岡の商人、宮野儀助が川魚で作ったのが始まりといわれています。そうめんちりは、甘めの汁にそうめんを加えた、福岡県の糸島で作られている郷土料理です。 27日(月) 昔なつかしい献立 昭和30年代の献立です。この頃から主食とおかずを組み合わせた完全給食が始まりました。また、この頃の主食はほとんど毎日コッペパンだったそうです。おかずには当時の定番献立、くじらの竜田揚げを提供します。 30日(木) 給食のはじまり献立 明治22年の学校給食の始まりにちなんで和食の献立です。当時の献立は、おにぎり、焼き魚、漬物でした。すいとんは、食糧が不足した時期に主食の米にかわる食事として食べられていたそうです。 こんげつ こんだて 今月の献立からレシピ紹介 飛鳥汁 ●材料(4人分)● だし汁(鶏ガラ) … 500cc 鶏肉 … 1/3枚 しめじ … 1/2株 たまご … 1/2個 みそ … 大さじ1/2 にんじん … 1/2本 塩 … 適量 はくさい … 1/6株 牛乳 … 100cc ●作り方● ① 鶏ガラのだし汁を鍋に用意する。 ② 具材を食べやすい大きさに切る。 ③ ①に②を入れ、火が通るまで煮る。 ④ 仕上げにみそ、塩、牛乳を入れ、味を調えたら完成。 配慮する栄養素								
16	木		しゃんはい 上海めん, カラフルビーンズ, りんご	579	22.2									
17	金		しおこんぶ 塩昆布とじゃこのごはん, かぼちゃコロッケ, みそけんちん汁	642	22.7									
20	月		こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼, さつまいものごまあえ, 飛鳥汁	628	26.0									
21	火		パンプキンパン, 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	535	26.1									
22	水		きょうどりよりこんだて *郷土料理献立: 福岡県* 高菜ライス, 儀助煮, そうめんちり	585	27.4									
23	木		げんまい 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	567	25.9									
24	金		スパゲティ-みそミートソース, プロコラーとツナのサラダ, 米粉りんごマフィン	648	28.1									
27	月		昔なつかしい献立 コッペパン, くじらの竜田揚げ, 和風サラダ, カレーポトフ	576	29.6									
28	火		びびんば丼, チゲスープ, いちご	533	24.5									
29	水		1 (いちばんの) 2 (にんき) 9 (きゅうしよく) 「たこべったん」の白 ソフト麺のカレーソースかけ, たこべったん, ぼんかん	676	25.9									
30	木		給食のはじまり献立 給食のはじまり献立 玄米ごはん, のりとひじきの佃煮, 焼き魚, すいとん	640	24.8									
31	金		地場産物献立 ジャンバラヤ, 野菜スープ, 小松菜スコーン	581	17.8									
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) g	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	
		603	24.7	20.5	1.9	351	2.3	255	0.31	0.51	28	5.7	89	2.6

(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。