



給食献立表

目標 寒さに負けない食事をしよう

おたより 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

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									
3月			*行事食・節分* 節分ごはん、 ごもく五目きんぴら、いわしのつみれ汁、いよかん	589	25.6	2月4日は「立春」で、冬が終わり、春のはじまりとされる日とされています。こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。									
4日	火		大田区学校給食月間 大田区立馬込第二小学校 *行事食・節分* アンケートの結果、本校ではココア味が1番人気でした ココアあげパン、ごまドレサラダ、 ABC マカロニスープ	565	19.3	今月の献立ピックアップ 3日(月) 行事食：節分 節分とは季節の変わり目の日のことで立春の前の日を行います。悪いことを追い払うために、豆まきをしたり、イワシの頭をひらき枝にさし玄関にかざったりします。給食では大豆を使ったごはんといわしのつみれ汁がです。									
5日	水		【東邦大学連携：減塩献立】 チンジャオロース丼、トマトと卵のスープ、 アップルゼリー	626	27.2	いった「大豆」を、自分の年れいの数だけ食べると、 1年間を健康に過ごせるとも、いわれています。									
6日	木		【東邦大学連携：偏食改善献立】 麦ごはん、きのこメンチカツ、 キャベツのおかか和え、豆腐のみそ汁	632	26.0	5日(水) 6日(木) 東邦大学連携献立 東邦大学と連携し開発された減塩献立とおいしく好き嫌いなく食べられるように食材の組み合わせや調理方法を工夫した偏食改善献立を提供します。									
7日	金		ごもく 五目うどん、ビーンズポテト、みかん	565	23.6										
8日	土		*郷土料理献立：茨城県* ごはん、パイタ焼き、煮合い、ぬっぺ汁	612	29.3	8日(土) 郷土料理 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。また、茨城県が生産量日本一であるれんこんを使った煮物である煮合いとスルメイカを入れたぬっぺ汁を提供します。									
12日	水		きじ焼き丼、ごまあえ、呉汁	613	25.9	本とのコラボ給食									
13日	木		セルフフィッシュバーガー、ミネストローネ	630	28.7										
14日	金		スパゲティあけぼのソース、グリーンサラダ、 チョコバナナブラウニー	747	24.9										
17日	月		図書旬間 チキンライス、ミルクスープ、 りんごかもしれないパイ	631	20.6	17日(月) りんごかもしれない ヨシタケシンスケ (作) (プロレス新社) 1つのりんごを見つめた男の子が、そのりんごについて様々な想像を膨らませる物語です。給食では、りんごかもしれないパイがです。									
18日	火		ごまごはん、底なし〜カのねぎみそ焼き、 干草和え、最後にわら蕎麦すまし汁、ぽんかん	562	27.4	18日(火) ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 木忠謙 (作) 銭天堂 (監) (福成社) 不思議な駄菓子屋『銭天堂』の店主の紅子が売る特別な駄菓子には、食べた人の願いをかええる力がありますが、使い方を間違えると予想外の結果を招くことも。給食では底なし〜カのねぎみそ焼きと最後にわら蕎麦すまし汁がです。									
19日	水		こまったさんのカレーライス、 じゃこわかめサラダ、りんご	627	20.5	19日(水) こまったさんのカレーライス 寺村輝夫 (作) 岡本誠子 (絵) (あかね書房) こまったさんのご主人のヤマさんが、たくさんのお客さんを連れて、鶯渡おうちに来ることに。こまったさんは大慌てでごちそうをつくることに。いろいろ悩んだ結果カレーを作ることにしました。給食では、イカ、ツナ、りんごを入れたこまったさんのカレーライスがです。									
20日	木		セサミパン、シェパーズパイ、 マリガトニスープ	569	27.5	20日(木) ハリーポッターと秘密の部屋 JKローリング (著) JK Rowling (原名) 松岡 佑子 (翻訳) (福音館書店) 若き魔法使いハリーポッターと同様の敵であり世界征服をたくらむ闇の帝王ヴォルデモートとの戦いを描いた物語です。シェパーズパイはハリーと友人のロンが校則を破って罰を受ける直前の夕食に出てくる料理で、ひき肉で作ったミートソースにマッシュポテトを乗せてオープンで焼いた料理です。									
21日	金		★ 麻婆豆腐丼、中華スープ、 ぐりとぐらのカステラ	659	26.8	21日(金) ろりとぐら なかむらりえこ (作) やまむらき ゆりこ (絵) (福音館書店) お料理することと食べることが何より好きな野ねすみのぐりとぐらが、蒸して焼けた大きな卵を使って大きなカステラを作るお話です。給食では大きな鉄板で焼いて切り分けたぐりとぐらのカステラをだします。									
25日	火		鮭わかめごはん、親子たまご焼き、田舎汁	592	28.1	26日(水) 【6年生を送る会】 6年生にアンケートをとった結果1番人気でした！ ★みそラーメン、大根の浅漬け風、大学いも									
26日	水		★みそラーメン、大根の浅漬け風、大学いも	605	20.2										
27日	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										
28日	金		大豆と青のりのごはん、ししゃものカレー揚げ、 麩入り肉じゃが煮	626	26.2										
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	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	
		612	25.1	22.1	2.2	338	2.1	241	0.36	0.51	23	6.1	92	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。