

令和6年度



給食献立表



おたくりつまごめだいにしょうがつこう
大田区立馬込第二小学校

もくひょう

目標 なごやかにたべよう食べよう。

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより										
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)											
3	火	○	スパゲッティきのこミートソース、 カラフルサラダ、オープンアップルパイ	648	26.4	ことし、のこりいっ げつ 今年も残り一か月となりました。寒さと乾燥でさらに体調を崩しやすい季節になります。規則正しい食生活を心掛け、適度な運動や十分な睡眠をとり、元気に新年を迎えましょう。  12月22日は冬至 なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？ 冬至は1年のうちで最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ、病気をせず健康でいられることを祈る風習があります。その理由は、かぼちゃにはカロテンなどのビタミン類が豊富に含まれており、また長期保存ができるため、冷蔵庫がなかった時代に重宝されていたからです。給食では20日に「かぼちゃのそばあんかけ」を提供します。しっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。										
4	水	○	じゃあじやんと豆腐丼、春雨スープ、 中華風大根	567	21.7											
5	木	○	ポテサラトースト、豚肉と野菜のナポリ風ソテー、 豆と野菜のスープ	593	27.1											
6	金	○	郷土料理 *高知県* こうしめし、 かつおと大豆のみそがらめ、みぞれ汁	613	28.7											
9	月	○	玄米ごはん、魚のごぼうみそ焼き、 ごま酢和え、さつま汁	599	26.7	今月の献立ピックアップ 6日(金) 郷土料理献立：高知県 こうしめしは、高知県で年越しの際に食べられる料理で、じゃこ、たくあん、もみりをごはんに混ぜて作ります。高知県はかつおの消費量が全国一位です。 11日(水) 20日(金) とうきょう元気農場 とうきょう元気農場から、さつまいも・にんじん・かぼちゃが届きます。地元でとれた旬の食材を味わいましょう。 24日(火) 世界の料理：フィンランド クリスマスといえばサンタ。サンタといえばフィンランド。ということで、フィンランドで食べられているマカロニグラタンとウインナーのスープ、フィンランドの代表的な果物であるブルーベリーを使ったデザートを提供します。										
10	火	○	焼きカレーパン、かぼちゃのポタージュ、 フルーツのヨーグルトかけ	635	26.9											
11	水	○	けんちんうどん、いかとさつまいものかき揚げ、 りんご とうきょう元気農場：さつまいも・にんじん	597	21.8											
12	木	○	えびピラフ、チーズ入りオムレツ、 マカロニのトマトスープ	635	29.5											
13	金	○	豆入り中華おこわ、 豆腐がールの甘酢あんかけ、中華スープ	640	26.9	●材料(4人分)● お好みの魚 …… 200g ごぼう …… 100g しょうが …… 小さじ1/2 じゃがいも …… 150g にんにく …… 小さじ1/4 片栗粉 …… 適量 酒 …… 小さじ1 揚げ油 …… 適量 しょうゆ …… 小さじ1 塩 …… 少々 ●作り方● ① 魚を1～2cmの角切りにし、しょうが～しょうゆまでの材料で下味を付ける。 ② ごぼうは乱切り、じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 ③ 魚、ごぼう、じゃがいもに片栗粉で衣を付け、油で揚げる。 ④ 最後に、全体に塩と膏のりをまぶして完成。										
16	月	○	ふゆやさいのカラーライス、海藻サラダ、りんご	669	18.0											
17	火	○	焼きそば、レバーとさつまいものごまみそ和え、 青菜とえのきのスープ、みかん	570	26.0											
18	水	○	炒り豆腐の混ぜごはん、 魚とごぼうの磯香揚げ、みそ汁	623	23.5											
19	木	○	ココア揚げパン、大根のごまドレサラダ、 白菜とベーコンのスープ	570	19.9	●作りかた● ① 魚を1～2cmの角切りにし、しょうが～しょうゆまでの材料で下味を付ける。 ② ごぼうは乱切り、じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 ③ 魚、ごぼう、じゃがいもに片栗粉で衣を付け、油で揚げる。 ④ 最後に、全体に塩と膏のりをまぶして完成。										
20	金	○	*季節の献立：冬至* 七穀ごはん、魚の幽庵焼き、 ごま和え、かぼちゃのそばあんかけ とうきょう元気農場：かぼちゃ	609	28.1											
23	月	○	麦ごはん、かつおでんぶふりかけ、 わかさぎのからあげ、鶏肉と里芋のうま煮	579	25.9											
24	火	○	世界の料理 *フィンランド* 明日葉リースパン、 リハ マカロニ ラーティッコ、ウインナースープ、 シスコン マッカラ ケット、ミルクゼリーのベリーソースかけ	631	30.1											
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 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	
				611	25.5	22.3	2.1	358	2.4	562	0.36	0.60	28	6.0	91	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。