



2月分給食献立表



目標 行事の食事や地域の食事を知ろう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより								
			エネルギー	たんぱく質									
1	木	クロックムッシュ 牛乳 白菜とベーコンのサラダ 豆乳コーンスープ	kcal 596	g 26.0	<p>2月は立春を迎え、暦の上では春になりますが、もうしばらくは厳しい寒さが続き、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。かぜなどにかからないようにするためには、栄養バランスの良い食事を三食きちんととること、よく寝て生活リズムをととのえること、外で元気に遊び、体力をつけることを心がけましょう。</p> <p>2月6日は「海苔の日」です</p> <p>海苔はかつて、価値の高い食品とされており、大宝律令の中で「諸国指定産物」とされ、大宝2年から年貢の対象産物となりました。その歴史から2月6日が海苔の日となりました。昭和37年の埋め立てにより、大森の海苔養殖の歴史は閉じられましたが、今も多くの海苔問屋が残り、日本全国から海苔が集まり、全国に販売される海苔流通の要として生き続けています。こうした背景から、大田区が応援するふるさとの名物として「大森海苔」があります。今後も長く受け継がれてほしい地域の歴史ですね。</p> <p>今年度は2月6日の海苔の日に、海苔を使った「磯和え」を献立にとりいれました。海苔は料理にも幅広く使え、風味豊かになります。ぜひ、ご家庭でもいろいろな料理に取り入れてみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">磯和え</p> <p style="text-align: center;">材料 分量(4人分)</p> <p>小松菜 …………… 60g キャベツ …………… 120g にんじん …………… 20g しょうゆ …………… 小さじ1強 水 …………… 小さじ1強 きざみのり …………… 2g 削り節 …………… 2g</p> </div> <p><作り方></p> <p>① 小松菜は2~3cm、キャベツは細い短冊切り、にんじんは千切りにする。</p> <p>② 鍋に湯を沸かし、野菜を固いものから順に入れゆで、湯をきり水冷し、よく水気をきる。</p> <p>③ しょうゆは水と合わせて加熱し冷ます。</p> <p>④ ②、③、きざみのり、削り節を混ぜ合わせて出来上がり。</p> <p>☆ご家庭では調味料の量が少ないので、火にかけるのが難しい場合は電子レンジで加熱するか、加熱せずにかけてください。</p> <p>☆野菜の種類はお好みで、いろいろな野菜で楽しんでみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">★リクエスト給食★</p> <p>今月のリクエストメニュー 5年生(主菜) 揚げぎょうざ 6年生(めん) カレーうどん 献立表には★印をつけています。 6年生は、今年度で大一小での給食が最後の年になるので、特別に2回リクエストメニューが出ます。3月も楽しみにしててくださいね。</p> </div>								
2	金	大豆と青のりごはん 牛乳 切干大根の煮物 いわしのつみれ汁	544	22.5									
5	月	チキンカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	645	20.8									
6	火	胚芽ごはん 牛乳 魚の香味焼き 磯和え みそ汁 くだもの	583	27.1									
7	水	パンブキンパン 牛乳 ひよこ豆のチーズシチュー 冬野菜のドレッシングかけ	624	23.5									
8	木	豆入り中華おこわ 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ チンゲンサイと卵のスープ	567	23.6									
9	金	ごはん 牛乳 スコッチエッグ ポイルキャベツ 白菜とコーンのスープ	666	25.0									
13	火	和風きのこスパゲティ 牛乳 和風ポテトサラダ くだもの	578	24.2									
14	水	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 キャベツサラダ チョコブラウニー	728	21.1									
15	木	玄米ごまごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 大根と豚肉のべっこう煮	541	19.2									
16	金	♪誕生会給食♪ パリパリチーズトースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	588	26.4									
19	月	上海めん 牛乳 ふかし芋 くだもの	541	20.0									
20	火	ごはん 野沢菜のごま油いため 牛乳 手作りさつまあげ 豆豚汁	580	25.5									
21	水	ごまごはん 牛乳 ★揚げぎょうざ 炒合菜 わかめスープ	589	20.9									
22	木	♪6年生を送る会♪ チョコチップパン 牛乳 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト トマトスープ デザートプリン	687	27.9									
26	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 親子たまご焼き すまし汁	586	28.1									
27	火	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 こんにゃくサラダ	562	24.9									
28	水	★カレーうどん 牛乳 大豆入りいかぺったん	653	26.3									
29	木	鮭とたまごのまぜごはん 牛乳 肉じゃが煮 ごまあえ くだもの	601	26.2									
					配慮する栄養素								
1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	603	24.2	23.5	2.5	346	2.1	262	0.39	0.6	29	5.8	88	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。