

令和4年度(5年)												家庭数		
 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	水	ごまごはん 牛乳 豆腐の中華煮 じゃこあえ くだもの				kcal 628	g 26.4	2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはもうしばらく続きます。また、かぜやインフルエンザなどがはやる季節です。手洗いやうがい、栄養、睡眠に留意して元気に過ごしましょう。 2月6日は「海苔の日」です 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」を味わおうという試みが行われます。 伝統ある地元の産業・日本の食文化にふれる食育プロジェクトの一環として、2月6日の海苔の日に、株式会社 守半總本舗さんより大森本場乾海苔問屋協同組合 厳選の海苔を提供していただきます。 海苔に関するリーフレットも配布しますので、ご家庭でも郷土の海苔についてお話したり、考えるきっかけになればと思います。 ★リクエスト給食★ 今月のリクエストメニュー 5年生(汁物) ワントンスープ 6年生(主菜) てりやきチキン 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月も楽しみにしてくださいね。 ♡ ♦ ♠ ☆ ♡ ♦ ♠ ☆ ♡ ♦ ♠ ☆ ♡ ♦ ♠ ☆ 今年度は特別に、PTAさんから、おいしいプレゼントがあるそうです。毎日ががんばっている、大一小のみなさんに、楽しみとなるものをと考えて、用意していただきました。 開校記念児童集会の前日、2/14(火)の給食の時間に配られます。お楽しみに！						
2	木	鶏南蛮うどん 牛乳 手作りさつま揚げ ふかしいも				632	27.0							
3	金	大豆と青のりのごはん 牛乳 千草たまご焼き いわしのつみれ汁				643	28.7							
6	月	胚芽ごはん 焼のり 牛乳 魚のごまみそ焼き 白菜のおひたし 五目汁				571	27.5							
7	火	丸パン 牛乳 ★てりやきチキン キャベツサラダ ABCマカロニスープ				597	26.5							
8	水	昆布ごはん 牛乳 肉じゃが煮 ごまあえ				614	22.5							
9	木	ゆかりごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ みそ汁				670	24.5							
10	金	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチリソース くだもの				584	22.4							
13	月	チキンカレーライス 福神漬 牛乳 大根サラダ				690	19.7							
14	火	中華風揚げ魚丼 牛乳 ★ワントンスープ				634	26.4							
15	水	黒砂糖パン 牛乳 ポテトのチーズ焼き 肉ボールスープ				660	26.4							
16	木	こぎつねごはん 牛乳 焼き魚 筑前煮				686	27.7							
17	金	♪誕生会給食♪ トースト 牛乳 ビーフシチュー ツナビーンズサラダ				670	21.8							
20	月	高野めし 牛乳 わかさぎのから揚げ 豆豚汁				574	24.5							
21	火	スパゲッティみそミートソース 牛乳 バランスサラダ くだもの				614	24.3							
22	水	中華おこわ 牛乳 中華風たまご焼き もやしのスープ				585	27.3							
24	金	♪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				734	26.6							
27	月	そばろごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮物 みそけんちん汁				570	22.8							
28	火	ベーコンきのこピラフ 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひよこ豆のカレースープ				596	23.5							
												配慮する栄養素		
1日あたりの 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
		629	25.1	22.7	2.7	338	2.1	239	0.38	0.62	31	4.8	98	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。