

令和7年度（令和8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										
2月		【食いしん坊はねびょん未来いきいき献立】 とり肉野菜めし 牛乳 きのこ春巻き みそ汁	kcal 567	9 24.0	1年で最も寒い時期を迎えています。野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれています。旬の野菜や果物を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。 2月3日は節分です。大豆を炒った福豆をまいて、鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べ、1年の健康や無事を願います。									
3火		大豆と青のりごはん 牛乳 五目きんぴら いわしのつみれ汁	540	22.6										
4水		【食いしん坊はねびょん未来いきいき献立】 カレーミートドッグ 牛乳 チャウダー にんじんドレッシングサラダ	581	24.9										
5木		ほうとう 牛乳 わかめとツナの和え物 シナモンビーンズ	592	24.8										
6金		麦ごはん のりの佃煮 牛乳 たらとの和風あんかけ ☆みそ汁	548	23.3										
9月		豆入り中華おこわ 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ もやしと豆腐の担々スープ	567	22.8	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、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。 大田区では先月1月24日から2月6日の海苔の日までを「大田区学校給食週間」となりました。今年は、この海苔の日に、給食で海苔を使った海苔の佃煮を出します。地域の食の歴史として、長く受け継がれてほしいものです。									
10火		アラビアータ風ミートスパゲッティ 牛乳 ポテトサラダ くだもの	581	22.5										
12木		ちらし寿司 牛乳 すまし汁 きなこチーズケーキ	558	21.3										
13金		食パン ココアクリーム 牛乳 かぶの米粉シチュー ツナサラダ	550	22.6										
16月		ご飯 牛乳 ひじき入りコロッケ ポイルキャベツ みそ汁	644	21.9										
17火		★しょうゆラーメン 牛乳 大学芋	567	21.0	☆「みそ汁の具材」人気投票結果発表☆ 2学期の、みそ汁の具材の人気投票と給食に関するアンケートのご協力ありがとうございました。 大森第一小学校の好きなみそ汁の具材ベスト3 1位 わかめ 2位 とうふ 3位 油揚げ 本校では6日に、この具材を使ったみそ汁を出します。 また、2日と4日の献立は、東邦大学との連携事業で作成した、「食いしん坊はねびょん未来いきいき献立」です。大田区の学校栄養士が東邦大学と共同で、偏食改善や減塩をテーマに考えた献立となっています。									
18水		麦ごはん 小松菜ふりかけ 牛乳 揚げ魚のねぎソースがらめ 大根のしょうが汁	590	27.1										
19木		♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 ★てりやきチキン キャベツサラダ トマトスープ	524	24.7										
20金		チキンカレーライス 福神漬 牛乳 大根サラダ	650	19.7										
24火		かき揚げ丼 牛乳 ごまけんちん汁 くだもの	605	20.9										
25水		フレンチトースト 牛乳 冬野菜のポトフ 揚げじゃかサラダ	567	22.9	★リクエスト給食★ 今月は2学年分のリクエストメニューが出ます。 今月のリクエストメニュー 5年生（めん）しょうゆラーメン 3年生（主菜）てりやきチキン 献立表には★印をつけています。おたのしみに！									
26木		麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ナムル	555	24.5										
27金		メキシカンライス 牛乳 マカロニサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	553	18.6										
						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 mgRE	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
		574	22.8	20.9	1.9	335	2.0	222	0.33	0.47	28	6.2	90	2.6

©大田区