

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 kcal	たんぱく質 g										
2月	【食いしん坊はねぴ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	g 9 24.0										
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	【食いしん坊はねぴ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 シナモンピーンズ		592	24.8										
6 金	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 たらの和風あんかけ ☆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 もやしと豆腐の坦々スープ		567	22.8										
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 ボイルキャベツ みそ汁		644	21.9										
17 火	★しょうゆラーメン 牛乳 大学芋		567	21.0										
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										
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										
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal g	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

(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。

☆「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り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、「食いしん坊はねぴ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。



©大田区

★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！