

令和元年度（令和2年）



2月分給食献立表



目標 寒さに負けない食事をしよう

大田区立矢口小学校

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										
3	月	節分ごはん 牛乳 五目きんぴら いわしのつみれ汁	kcal 616	g 25.4	<p>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。</p> <p>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、福豆を食べて1年の健康や無事を願います。</p> <p style="text-align: center;">～ 小松菜 ～</p> <p>小松菜は、寒さに強く冬が旬の葉物野菜です。江戸時代に小松川（今の東京都・江戸川区周辺）で栽培されていたことから、「小松菜」という名前がついたと言われています。</p> <p>緑黄色野菜の中でも小松菜は栄養価が高く、冬野菜の優等生です。カロテン・ビタミンC・B群・E・カルシウム・鉄・食物繊維などが豊富で、成長期の子どもたちに欠かせない栄養がたっぷり詰まっています。</p> <p>また、カルシウムの体内吸収率を高めるためには、たんぱく質や油脂を含む食品と一緒に食べることがポイントです。給食でも、ちりめんじゃこ・かつお節・白いごまと一緒に油で炒めて「小松菜ふりかけ」を作ったりします。アクが少なく、下茹でをしなくてもいいので、扱いやすいと思います。</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p style="text-align: center;">《2～3月はリクエストメニュー》</p> <p>6年生のみなさんをお願いして、今までに食べた給食の中から卒業までの間にまた出してほしい献立のアンケートをとりました。</p> <p style="text-align: right;">6年1組 1位 パリパリサラダ 2位 カレーライス 3位 ラーメン</p> <p style="text-align: right;">6年2組 1位 パリパリサラダ 2位 ABCスープ 3位 きなこ揚げパン</p> <p style="text-align: right;">6年3組 1位 パリパリサラダ 2位 きなこ揚げパン 3位 矢口ラーメン</p> <p>他にもココアトーストやキムタクご飯など要望がありましたので、できるだけ取り入れていきたいと思っています。ご協力ありがとうございました。</p>									
4	火	シュガートースト 牛乳 豆入りカレースープ ひじき入りサラダ	611	21.8										
5	水	ツナと卵の混ぜご飯 牛乳 麩入り肉じゃが煮 ごまあえ	652	25.3										
6	木	矢口みそラーメン 牛乳 大学芋	632	21.9										
7	金	かやくごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き のっぺい汁	621	26.8										
10	月	ココアトースト フレンチサラダ 牛乳 ミネストローネスープ	650	22.4										
12	水	キムタクご飯 牛乳 ナムル 卵スープ	613	26.8										
13	木	豆腐の中華丼 牛乳 きのコスープ	572	22.5										
14	金	メキシカンライス かぶの米粉シチュー 豆乳ブラウニー（チョコケーキ）牛乳	721	24.6										
17	月	ご飯 ひじきのふりかけ 牛乳 さらさ焼き 豚汁	625	24.8										
18	火	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ	692	21.8										
19	水	スパゲティークリームソース 牛乳 ローストポテト ぶどうゼリー	647	21.3										
20	木	豆入り中華ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ にらたまスープ	638	26.2										
21	金	ピロシキ風 牛乳 ボルシチ くだもの（世界の料理）	547	23.9										
25	火	ごまごはん 牛乳 揚げ餃子 もやしのにがり辛和え 中華スープ	608	20.9										
26	水	ビビンバ 牛乳 カントリーポテト 豆腐のスープ	642	20.4										
27	木	カレーうどん 牛乳 たこぺったん	579	23.6										
28	金	チキンライス ビーンズポテト ジョア ABCスープ（なかよし給食）	583	20.9										
					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
		606	23.4	20.1	2.3	318	2.0	231	0.4	0.53	27	4.8	92	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。