

令和6年度



2月給食献立表



目標 寒さに負けないために栄養を考えて食べよう

大田区立矢口小学校

| 実施曜日 | 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 | | | | | | | | | | |
| 3月 | 節分ごはん 牛乳 のりあげくん 飛鳥汁 | 596 | 28.7 | <p>～ 大豆のよさを見直そう! ～</p> <p>節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。</p> <p>今月の食べ物</p> <p>～ つくだ煮 ～</p> <p>江戸時代に、江戸（現在の東京）の「佃島」という場所で生まれた料理のため、「佃煮」といいます。佃島には、幕府に招かれて摂津国（現在の大阪）の佃村から移住した漁師が住んでいて、白魚漁をしていました。小さくて細い白魚を、目の細かい網ですくい取る漁です。白魚は高級で、将軍に献上されていましたが、あまった魚は市場へおろしたり、しょうゆで煮こみ保存食にして自分たちで食べていました。その保存食が佃煮として売られ、広まったといわれています。しょうゆや砂糖、みりんなどで甘辛く煮つめた佃煮は現在、魚介類だけでなく、海藻や野菜など、さまざまな食材で作られています。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>----- のりの佃煮 -----</p> <p>【材料 分量(10人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水 150g ・もみのり..... 15g ・しょうゆ…大さじ1・小さじ1 ・酒 小さじ2 ・みりん 小さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・水あめ 小さじ1 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①水にのりと調味料を入れ、ことこと煮る。 ②最後に水あめをいれる。 <p>-----</p> <p><すきなきゅうしょくアンケート> 矢口小学校全体の1位 集計：給食委員会</p> <p>メイン：★ラーメン おかず：★ビーンズポテト スープ：★ABCマカロニスープ のみもの：★ジョア デザート：アイス</p> | | | | | | | | | |
| 4火 | チーズパン 牛乳 シェパードパイ ★ABCマカロニスープ | 635 | 31.5 | | | | | | | | | | |
| 5水 | ★6年生のリクエスト料理（第3位） 牛乳 ★ビーンズポテト | 693 | 33.2 | | | | | | | | | | |
| 6木 | 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 千草たまご焼きのっぺい汁 | 564 | 23.7 | | | | | | | | | | |
| 7金 | あしたばパン 牛乳 魚のモルネソース焼き ジュリエンスープ | 499 | 27.5 | | | | | | | | | | |
| 10月 | ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが煮 ししゃものカレー揚げ | 584 | 22.4 | | | | | | | | | | |
| 12水 | 仙台魁井 牛乳 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 甘辛カリカリ豆 | 604 | 27.8 | | | | | | | | | | |
| 13木 | チキンライス 牛乳 魚のラビコットソース とうもろこしのスープ ココアゼリー | 709 | 31.1 | | | | | | | | | | |
| 14金 | スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 コーンサラダ 豆乳ブラウニー | 730 | 23.9 | | | | | | | | | | |
| 17月 | <セレクト給食> 3種類の揚げパンから一つ選択 牛乳 白菜と肉団子のスープ フルーツのヨーグルトかけ | 537 | 19.2 | | | | | | | | | | |
| 18火 | 玄米ごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き かきたま汁 | 587 | 30.3 | | | | | | | | | | |
| 19水 | 麦ごはん 牛乳 家常豆腐 牛乳かん | 608 | 24.1 | | | | | | | | | | |
| 20木 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 田舎汁 ヨーグルト | 638 | 30.1 | | | | | | | | | | |
| 21金 | カレー南蛮 牛乳 ごま入りあしたばドーナツ | 579 | 21.3 | | | | | | | | | | |
| 25火 | 丸パン 牛乳 ツナカレーコロッケ キャベツのソテー 卵とコーンのスープ | 591 | 21.2 | | | | | | | | | | |
| 26水 | えびクリームライス 牛乳 バランスサラダ | 583 | 22.0 | | | | | | | | | | |
| 27木 | わかめごはん 牛乳 魚の照り焼き 豚汁 くだもの | 516 | 24.8 | | | | | | | | | | |
| 28金 | ナン ★ジョア キーマカレー サウピカンサラダ フルーツゼリー | 639 | 13.4 | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 |
| | 605 | 25.3 | 22.3 | 2.9 | 383 | 2.2 | 227 | 0.35 | 0.53 | 23 | 6.6 | 89 | 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。