

令和7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		チーズパン 牛乳 シェパードパイ ABCマカロニスープ		kcal	g	～ 感染症に負けない体をつくろう ～ 風邪などの感染症の予防には、手洗いやうがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を付け、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。 今月の食べ物 ～ チョコレート ～ お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれる「チョコレート」。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「カカオバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。 チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは、「ショコラトル（苦い水）」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりです。 今月の献立の中から 豆乳ブラウニー 【材料 分量（4人分）】 ・小麦粉 ・米粉 ・ココア ・ベーキングパウダー ・砂糖 ・塩 ・調整豆乳 ・サラダ油 ・粉砂糖 40 g 10 g 12 g 2 g 32 g 少々 50 g 16 g 少々 【作り方】 ① 粉をふるい、砂糖と塩を加える。 ② ①に豆乳と油を少しずつ加える。 ③ ②を型に入れ、オーブンで焼く。 ④ あら熱がとれたら、粉砂糖をふる。 6年生が考えた献立 ～献立のテーマ～ 20日（金）6年1組：矢口小学校の皆が、 “美味しいと思える栄養バランスがとれた” 献立 東邦大学と連携した給食 東邦大学と栄養教諭・栄養士が連携し、「減塩と偏食改善」をテーマに健康増進に向けた献立開発をしました。 塩分量を減らしたり、美味しく、好き嫌いをなく食べられたりするように食材の組み合わせや調理方法を工夫しています。 4日（水）の「キャロットドレッシングサラダ」と「豆乳プリン」は、「偏食改善献立」です。 絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～ 「バムとケロのおいしい絵本」から、24日（火）は、「さつまいものスープ」を作ります。楽しみにしてください。								
3月	火	節分ごはん 牛乳 のりあげくん 飛鳥汁		599	28.6									
4月	水	えびクリームライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 豆乳プリン		667	24.1									
5月	木	こぎつねごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き にらたま汁		545	27.3									
6月	金	6年生のリクエスト料理（第1位） 牛乳 ビーンズポテト		693	33.2									
9月		スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 豆乳ブラウニー		735	25.8									
10月	火	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 千草たまご焼き のっぺい汁		569	27.2									
12月	木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 牛乳かん		610	24.0									
13月	金	玄米ごはん 牛乳 魚の文化干し 大豆の五目煮 すまし汁		570	24.7									
16月		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		592	21.4									
17月	火	みそ煮込みうどん 牛乳 あしたばドーナツ		585	21.6									
18月	水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが煮 ししゃものごま天ぷら		565	22.1									
19月	木	大豆入りドライカレー 牛乳 サウピカンサラダ		579	20.5									
20月	金	<6年1組が考えた献立> ご飯 海苔の佃煮 ジョア 魚の西京焼き もやしのピリ辛あえ わかめのみそ汁		491	24.4									
24月	火	<絵本とコラボ給食> チーズトースト 牛乳 さつまいものスープ ツナサラダ		663	22.9									
25月	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 かきたま汁 オレンジゼリー		598	30.8									
26月	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		666	29.5									
27月	金	<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		548	20.9									
1日あたりの平均栄養価		配慮する栄養素												
		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	25.6	23.3	2.8	387	2.3	225	0.35	0.54	24	6.3	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。