

日	曜	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			黄：熱や力になる	赤：体のもとを作る	緑：体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	チリビーンズライス 白菜スープ	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、油	ぶたひき肉、だいた とり肉、牛乳	にんじん、トマトジュース、トマトピューレ、はくさい 青な、にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ マッシュルーム、長ねぎ (やさい 190g)	667	24.6
2	木	ガーリックフランス ポトフ、くだもの	パン、じゃがいも ソフトマーガリン、油	ぶた肉、ベーコン ウィンナー、牛乳	にんじん、さやいんげん、にんにく、パセリ セロリー、玉ねぎ、キャベツ、こんにやく くだもの (やさい 94g)	643	22.4
3	金	〈節分の行事食〉 節分ごはん いわしの甘辛煮、五目汁	こめ、もちごめ、油 じゃがいも、さとう	いりだいず、油あげ いわし、ベーコン、白みそ 赤みそ、とうふ、牛乳	にんじん、青な、ほししいたけ、たけのこ しょうが、だいこん、長ねぎ、こんにやく はくさい (やさい 82g)	651	27.7
6	月	ホイコーロー丼 切り干し大根のナムル	こめ、むぎ、さとう でんぷん、油、ごま油 白ごま	ぶた肉、赤みそ なまわかめ、牛乳	にんじん、青な、とうがらし、にんにく しょうが、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ きりぼしだいこん、キャベツ、もやし ピーマン (やさい 172g)	617	21.6
7	火	ココアパン ポテトエッグ かぶとキャベツのスープ	パン、じゃがいも、油 バター、なまクリーム	とうにゅう、ローズハム たまご、ぶた肉、ベーコン 牛乳、ピザチーズ	パセリ、にんじん、かぶのは、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、かぶ (やさい 84g)	645	27.3
8	水	みそ煮込みうどん 焼き芋、くだもの	うどん、油 さつまいも	とり肉、なると、油あげ 白みそ、赤みそ、牛乳	にんじん、青な、にんにく、ほししいたけ しょうが、たけのこ、はくさい、だいこん 玉ねぎ、長ねぎ、くだもの (やさい 103g)	622	21.2
9	木	昆布ごはん いかと冬野菜の炒め煮、くだもの	こめ、むぎ、さとう さといも、油	きざみこんぶ、いか とり肉、牛乳	にんじん、だいこん、干しいたけ れんこん、さやいんげん、くだもの (やさい 132g)	625	24.4
10	金	丸パン ビーンズコロッケ、野菜スープ	パン、じゃがいも、油 こむぎこ、パンこ、バター	ぶたひき肉、白いんげん たまご、ベーコン、とり肉 牛乳	にんじん、パセリ、玉ねぎ、キャベツ セロリー、はくさい (やさい 107g)	678	26.5
13	月	きのこスパゲッティ イタリアンサラダ チョコレートケーキ	スパゲッティ、さとう はくりきこ、油、バター コーティングチョコレート	ぶた肉、たまご きざみのり、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく ブロッコリー、えのき、マッシュルーム しめじ、キャベツ、つぶコーン (やさい 146g)	672	24.1
14	火	ゆかり麦ごはん まさご焼き、豚汁	こめ、むぎ、でんぷん さとう、じゃがいも、油	しぼりどうふ、油あげ むきえび、たまご、ぶた肉 とりひき肉、ちりめんじゃこ とうふ、赤みそ、白みそ ひじき、牛乳	ゆかり、にんじん、青な、玉ねぎ、ごぼう こんにやく、だいこん、長ねぎ さやいんげん (やさい 94g)	674	30.7
15	水	五目おこわ 魚のにんにくみそ焼き 煮浸し	こめ、もちごめ ごま油、さとう	とり肉、油あげ、さわら 赤みそ、牛乳	にんじん、とうがらし、青な、ごぼう ほししいたけ、たけのこ、長ねぎ こんにやく、キャベツ、にんにく、もやし (やさい 102g)	619	26.2
16	木	〈とれたて村給食の日〉 きな粉揚げパン ★ワンタンスープ、くだもの	パン、さとう、ごま油 ウェーブワンタン、油	きなこ、ぶた肉 牛乳	にんじん、しょうが、チンゲンサイ もやし、★玉ねぎ、長ねぎ、くだもの (やさい 60g)	639	24.5
17	金	韓国風もやしごはん いかの薬味焼き 豆腐スープ	こめ、油、さとう 白ごま、ごま油	ぶたひき肉、いか、とり肉 とうふ、赤みそ、牛乳	青な、とうがらし、にんじん、しょうが だいずもやし、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ たけのこ (やさい 93g)	640	31.7
20	月	ナン、カレー 茎わかめサラダ	ナン、ごま油、油、白ごま こむぎこ、さとう、バター	ぶたひき肉、ピザチーズ 牛乳、茎わかめ、ひよこめめ	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ セロリ、キャベツ、きゅうり、つぶコーン レーズン (やさい 156g)	651	26.3
21	火	わかめラーメン カルシウムビーンズ、くだもの	むしちゅうかめん、油 でんぷん、ごま油、白ごま	いか、ぶた肉、だいず、牛乳 うずらたまご、こうやどうふ なまわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ にんにく、しょうが、はくさい、もやし 長ねぎ、くだもの (やさい 80g)	647	29.5
22	水	あぶたま丼 みそ汁、くだもの	こめ、むぎ、さとう でんぷん、じゃがいも	とり肉、たまご、油あげ 白みそ、赤みそ とうふ、牛乳	青な、玉ねぎ、グリーンピース、だいこん えのき、長ねぎ、くだもの (やさい 123g)	709	26.5
23	木	きびごはん ししゃもの南蛮漬け 吉野汁	こめ、むぎ、きび 白ごま、さとう、油	ししゃも、油あげ、白ちくわ たきこみわかめ、牛乳	とうがらし、にんじん、青な、はくさい 長ねぎ、こんにやく (やさい 62g)	632	23.3
24	金	アーモンドトースト クリームシチュー、くだもの	パン、グラニューとう、バター じゃがいも、なまクリーム ソフトマーガリン、こむぎこ アーモンドパウダー、油	とり肉、牛乳 とうにゅう	にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、にんにく クリームコーン缶、つぶコーン、くだもの (やさい 80g)	649	19.5
27	月	スパゲティ・ミートソース フレンチサラダ	スパゲッティ、油 さとう、ざらめ	ぶたひき肉、ピザチーズ 牛乳	にんじん、トマトジュース、トマトピューレ パセリ、ブロッコリー、にんにく、セロリー マッシュルーム、キャベツ、つぶコーン 玉ねぎ、トマト缶 (やさい 284g)	667	27.7
28	火	カリカリ梅ごはん ちくわのいそべ揚げ、けんちん汁	こめ、むぎ、油、白ごま こむぎこ、さといも	とり肉、油あげ、ちくわ、たまご あおのり、とうふ、牛乳	にんじん、青な、うめ、だいこん ごぼう、こんにやく、長ねぎ (やさい 60g)	646	23.0
29	水	セルフテリヤキチキンバーガー 白いんげん豆のスープ、くだもの	パン、油 じゃがいも	とりもも肉、ぶた肉 白いんげん、牛乳	にんじん、さやいんげん、しょうが キャベツ、にんにく、玉ねぎ、くだもの (やさい 108g)	661	29.5

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
※ 野菜類(野菜・海藻・きのこ等)の使用量表示をしています(1日の目標は300g以上です)。



2月の指導目標

◎給食指導：しょくごは
楽しくはなしあい

◎栄養指導：日本の伝統的な
食事を見直そう

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
2月分平均	598	650	701	23.6	25.4	27.3
板橋区所要量	580	650	730	21.0	24.0	28.0

