

## 令和7年度 2月分献立表

板橋区立志村小学校

日曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月	シューガートースト 冬野菜のクリーム煮 くだもの(柑橘類)	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, じやがいも, 油, バター, こむぎこ	牛乳, とり肉, ちようりょうぎゅうにゅう, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, はくさい, かんきつるい	613	20.8
3火	【節分の行事食】 いわしの蒲焼き丢 わかめともやしのあえもの 呉汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, あげ油, さとう, 油, 白すりごま	牛乳, いわし, とうふ, だいず, 白みそ, 赤みそ, なまわかめ	しょうが, ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 長ねぎ, 青な, もやし	634	27.9
4水	レンズ豆のカレー(ラッサム風) 海藻サラダ	○	こめ, おしむぎ, じやがいも, 油, こめこ, 白ごま, さとう, ごま油	牛乳, とり肉, レンズまめ, かいそうミックス	玉ねぎ, にんじん, ポイントマト, しょうが, にんにく, りんご, キャベツ, つぶコーン	624	20.0
5木	塙わかめ入りごはん さわらのごまみそ焼き さわにわん	○	こめ, さとう, 白ごま, ねりごま, 油	牛乳, たきこみわかめ, かむかむわかめごはんのもと, さわら, 白みそ, ぶた肉	ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, 長ねぎ, 青な	595	24.9
6金	親子丼 あまからおひたし	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳, とり肉, たまご	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, れいとうグリンピース	595	23.6
9月	ポロネーゼトースト さつぱりボトフ くだもの(柑橘類)	○	食パン, じやがいも, 油	牛乳, ぶたひき肉, だいず, ピザチーズ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, しめじ, キャベツ, パセリ, かんきつるい	584	28.6
10火	きつねごはん さばのピリ辛焼き かきたま汁	○	こめ, さとう, 白ごま, でんぶん	牛乳, 油あげ, さば, なまわかめ, たまご	つぶコーン, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 青な	615	29.0
12木	ごはん ししゃもの南蛮漬け いそか和え 具だくさんみそ汁	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, じやがいも	牛乳, ししゃも, のり, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 青な, はくさい, にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ	591	27.7
13金	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ (カレー味)	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぶん, あげ油	牛乳, ぶた肉, いか, むきえび, かまぼこ, ちようりょう牛乳, だいず, こうやどうふ,	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほししいたけ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 青な	607	30.9
16月	ごはん 生揚げのそぼろ煮 おかかあえ	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん	牛乳, なまあげ, ぶたひき肉, たまご, 花かつお	玉ねぎ, たけのこ, にんじん, しめじ, いとこんにゃく, 青な, きゅうり, キャベツ	636	26.7
17火	昆布入りうどん(エコ) ポテトのチーズ焼き フルーツポンチ	○	れいとううどん, 油, でんぶん, じやがいも, さとう	牛乳, とり肉, 油あげ, こんぶ, ベーコン, ピザチーズ	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, ほししいたけ, 玉ねぎ, パイン, おうとう, りんご	601	20.5
18水	コッペパン ツナカレーコロッケ ミネストローネ	○	コッペパン, じやがいも, 油, こむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, マカロニ	牛乳, ツナ, とり肉, こなチーズ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, ポイントマト	625	25.2
19木	ごまごはん ますのちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	○	こめ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, でんぶん	牛乳, ます, 白みそ, たまご	玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, だいこん, 長ねぎ, 青な	590	27.4
20金	豚肉の生姜焼きライス ごまドレッシングサラダ くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, ねりごま, 白すりごま	牛乳, ぶた肉, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, つぶコーン, りんご	592	26.2
24火	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ 米粉のあんまん	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, さとう, こめこ	牛乳, とり肉, なまわかめ, あずき, ちようりょう牛乳,	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, エリンギ, しめじ, キャベツ, 青な, つぶコーン	637	22.1
25水	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラー油) 卵スープ	○	こめ, むぎ, はちみつ, ごま油, さとう, でんぶん	牛乳, とりもも肉, たまご, なまわかめ	はくさい, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, たいこん, えのきたけ	615	25.7
26木	ガーリックライス クリスピーフィッシュ(魚のコンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ, 白ごま, こむぎこ, コーンフレーク, あげ油, さとう, じやがいも, 油	牛乳, たら, とり肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, つぶコーン	605	23.7
27金	コーンごはん 五目肉じゃが ごまあえ	○	こめ, さとう, 油, じやがいも, ねりごま, 白すりごま	牛乳, ぶた肉, 油あげ	つぶコーン, 玉ねぎ, いとこんにゃく, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, 青な, れいとうグリンピース	603	22.3

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

調味料および加工品については各学校で異なります。

◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

## 2月 の指導目標

- ◎給食指導：ていねいに食器を使おう
- ◎栄養指導：和食のよさを見直そう



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	546	609	686	23.0	25.4	28.4
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9