

太字の献立は6年生が家庭科の授業で作ったものを  
もとにできています。

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、 じゃがいも、油、バター、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 ちゅ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 かんきつ類	613	20.8
3	火	【節分の行事食】 いわしの蒲焼き并 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、じゃがいも、 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、 ボイルトマト、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	茎わかめ入りごはん 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、れいとうグリーンピース	595	23.6
9	月	ポロネーゼトースト さっぱりポトフ くだもの(柑橘類)	○	食パン、 じゃがいも、 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、かんきつ類	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、 じゃがいも	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、ちゅうりょう牛乳、 だいず、こやどうふ、	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、じゃがいも、 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、じゃがいも、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、 ボイルトマト	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	豚肉の生巻焼きライス 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、ちゅうりょう牛乳、	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(ラーパーツァイ) 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、じゃがいも、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、 じゃがいもねりごま、 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、れいとうグリーンピース	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、7-mond、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