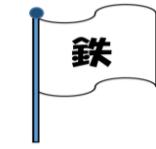
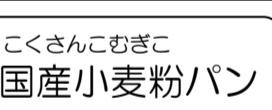
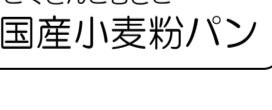


令和7年度 2月分献立表

板橋区立志村第一小学校

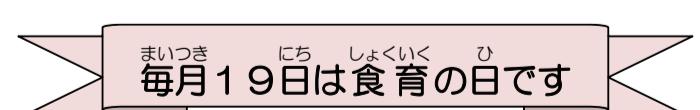
日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	
2	月	【節分の行事食】 わかめごはん いわしのハンバーグ さつま汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 白すりごま	牛乳, たきこみわかめ, すりみいわし, とりひき肉, 赤みそ, とり肉, とうふ, 油あげ, 白みそ	長ねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, はくさい, 青な	624 28.7
3	火	ごはん 骨太ふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, 白ごま , さとう, 油, じゃがいも, ごま油	牛乳, きざみこんぶ, ちりめんじゃこ , 花かつお, ぶた肉, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, 青な, しょうが	625 25.9
4	水	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ くだもの(みかん)	○ 	ちゅうかめん, 油, でんぶん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, いか, かまぼこ, ちょうりょう牛乳 , だいす	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, きくらげ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 青な, くだもの	624 30.4
5	木	菜飯 魚のごまみそ焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , ねりごま , でんぶん	牛乳, さかな, 白みそ, なまわかめ, たまご	青な, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, えのきたけ	602 27.8
6	金	レンズ豆のカレーライス(ラッサム風) ごまドレッシングサラダ くだもの(いちご)	○	こめ, おしむぎ, じゃがいも, 油, こめこ, ねりごま , 白すりごま , さとう	牛乳, とり肉, レンズまめ, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, しょうが, にんにく, りんご , キャベツ, 青な, つぶコーン, くだもの	675 21.0
9	月	ごはん とりにく 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラー油アツイ) ワンタン入り卵スープ	○	こめ, むぎ, はちみつ, ごま油, さとう, ウェーブワンタン , でんぶん	牛乳, とりもも肉, とうふ, たまご , なまわかめ	はくさい, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ	673 29.1
10	火	きつねごはん 魚のピリ辛焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま , 油	牛乳, 油あげ, さかな, ぶた肉	つぶコーン, にんにく, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, 青な	604 28.6
12	木	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ ココアケーキ	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, さとう, はくりきこ , 生クリーム , バター	牛乳, とり肉, ベーコン, なまわかめ, たまご , ちょうりょう牛乳	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, 青な, つぶコーン	619 22.4
13	金	米粉パン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	こめこパン, 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	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい, マッシュルーム, 青な	600 28.2
16	月	ぶたにく 豚肉のおろし丼 おかか和え くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま , でんぶん	牛乳, ぶた肉, 花かつお	しょうが, いとこんにやく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほししいたけ, だいこん, ばんのうねぎ, 青な, キャベツ, くだもの	602 23.7
17	火	ごまごはん 魚のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	○	こめ, むぎ, 白ごま , 黒ごま , 油, さとう, バター, でんぶん	牛乳, さかな, 白みそ, とうふ, 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	631 28.4
18	水	ごもく 五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き りんごポンチ	○	れいとううどん, 油, じゃがいも	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, 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 , りんごジュース	594 22.2
19	木	ごはん ししゃもの南蛮やき いそか和え 豚汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも	牛乳, ししゃも, のり, ぶた肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	長ねぎ, 青な, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん	599 27.8
20	金	ツナドック ポークピーンズ くだもの(みかん)	○ 	コッペパン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, 赤ざらめ	牛乳, ツナ, ぶた肉, だいす	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトピューレ, くだもの	605 29.3
24	火	おやこ丼 あまからおひたし くだもの(りんご)	○	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, くだもの	616 23.7
25	水	むぎ 麦ごはん せんべい 四川豆腐 かいそう 海藻サラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, かいそうミックス	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, キャベツ, つぶコーン	659 27.8
26	木	コーンライス クリスピーフィッシュ 野菜スープ	○	こめ, むぎ, バター, 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, しろみざかな, とり肉	にんにく, つぶコーン, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい	615 23.8
27	金	練りごまトースト 米粉のシチュー コールスロー	○ 	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま , 白すりごま , グラニューとう, じゃがいも, 油, こめこ, バター , なまクリーム , さとう	牛乳, とり肉, 白いんげん, ちょうりょう牛乳 , とうにゅう, 白いんげんまめペースト	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー, キャベツ, つぶコーン, キュウリ	638 24.5

※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	558	623	702	23.8	26.3	29.4
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