

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	【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、でんぷん、 <b>白すりごま</b>	<b>牛乳</b> 、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、 <b>白ごま</b> 、さとう、油、 じゃがいも、ごま油	<b>牛乳</b> 、きざみこんぶ、 <b>ちりめんじゃこ</b> 、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 ◆大豆とポテのフライ くだもの(みかん)	○	<b>ちゅうかめん</b> 、油、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、いか、かまぼこ、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、だいず	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、 <b>くだもの</b>	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、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、でんぷん	<b>牛乳</b> 、さかな、白みそ、 なまわかめ、 <b>たまご</b>	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、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉、レンズまめ、 なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、 しょうが、にんにく、 <b>りんご</b> 、 キャベツ、青な、つぶコーン、 <b>くだもの</b>	675	21.0
9	月	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) ワンタン入り卵スープ	○	こめ、むぎ、はちみつ、ごま油、 さとう、 <b>ウェーブワンタン</b> 、 でんぷん	<b>牛乳</b> 、とりもも肉、とうふ、 <b>たまご</b> 、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、 <b>白ごま</b> 、油	<b>牛乳</b> 、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	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、でんぷん、 さとう、 <b>はくりきこ</b> 、生クリーム、 <b>バター</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、ベーコン、 なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、	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	こめこ 米粉パン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	<b>こめこパン</b> 、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、ソフトパンこ、 あげ油、 <b>マカロニ</b>	<b>牛乳</b> 、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	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、 <b>白ごま</b> 、 でんぷん	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、花かつお	しょうが、いとこんにゃく、 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、 <b>くだもの</b>	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、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、油、 さとう、 <b>バター</b> 、でんぷん	<b>牛乳</b> 、さかな、白みそ、とうふ、 <b>たまご</b>	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	五目わかめうどん ポテのチーズ焼き りんごポンチ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 じゃがいも	<b>牛乳</b> 、とり肉、油あげ、 なまわかめ、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 玉ねぎ、 <b>パイン</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>りんご</b> 、 <b>りんごジュース</b>	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	<b>牛乳</b> 、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 ポークビーンズ くだもの(みかん)	○	<b>コッペパン</b> 、油、マヨネーズ、 じゃがいも、赤ざらめ	<b>牛乳</b> 、ツナ、ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 <b>くだもの</b>	605	29.3
24	火	親子丼 あまからおひたし くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	<b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、 <b>くだもの</b>	616	23.7
25	水	ちぎ 麦ごはん しせんとう 四川豆腐 かいそう 海藻サラダ	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 <b>白ごま</b>	<b>牛乳</b> 、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、 <b>バター</b> 、 <b>こむぎこ</b> 、 コーンフレーク、あげ油、 さとう、じゃがいも、油	<b>牛乳</b> 、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	ね 練りごまトースト こめこ 米粉のシチュー まいとう コールスロー	○	<b>食パン</b> 、ソフトマーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、 グラニューとう、じゃがいも、 油、こめこ、 <b>バター</b> 、 <b>なまクリーム</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉、白いんげん、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、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、きゅうり	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。

まいつき 毎月19日は食育の日です

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