

令和8年 2月分献立表

板橋区立志村第二小学校

日 曜 日	こ ん だ て	さいりょう名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		熱や力になる	体のものとを作る	体の調子を整える			
2 月	カレーなんばん 変わり大學いも	○ ★うどん でんぶん さつまいも あげ油 さとう 白ごま	★牛乳 とり肉 なると ひよこ豆	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 青菜		628	24.8
3 火	節分の行事食 いわしのかば焼き丼 吳汁 くだもの(いちご)	野 コ ー ス	こめ むぎ ★小麦粉 でんぶん あげ油 さとう 白ごま 油	いわし とり肉 とうふ 大豆 白みそ 赤みそ	きになる野菜ジュース しょうが ごぼう こんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ えのきだけ 青菜 くだもの	580	23.0
4 水	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		597	24.7
5 木	こぎつねごはん シイラのピリ辛焼き さわにわん	○ こめ むぎ さとう 油	★牛乳 油あげ とりひき肉 魚(シイラ) とり肉	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 大根 たけのこ水煮 えのきだけ 青菜		615	29.1
6 金	練りごまトースト 米粉のシチュー くだもの(ポンカン)	○ ★食パン ソフトマーガリン 練りごま 白すりごま グラニュー糖 ジャガイモ 油 米粉 ★生クリーム	★牛乳 とり肉 ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん 粒コーン缶 クリームコーン缶 くだもの		625	19.3
9 月	中華風混ぜごはん 玉米湯(ユーミータン) くだもの(桃缶)	○ もち米 こめ 油 ごま油 でんぶん	★牛乳 烹きぶた とり肉 ★たまご	干しこいだけ たけのこ水煮 にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきだけ クリームコーン缶 粒コーン缶 長ねぎ チンゲンサイ しょうが 黄桃缶		621	24.2
10 火	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが 野菜のからしあえ	○ こめ むぎ さとう 油 じゃがいも ごま油	★牛乳 のり とり肉 油あげ	玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 もやし 青菜 しょうが		604	21.7
11 水	建国記念の日						
12 木	わかめごはん ポンタラのちゃんちゃん焼き たまごのすまし汁	○ こめ むぎ 白ごま 油 さとう ★バター でんぶん	★牛乳 炊き込みわかめ 魚(ポンタラ) 白みそ とうふ ★たまご	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 大根 長ねぎ 青菜		626	28.3
13 金	トマトソースペンネ コールスローサラダ ココアケーキ	○ オリーブ油 ★ペンネマカロニ 油 ★薄力粉 さとう ★バター	★牛乳 とりひき肉 ベーコン ★粉チーズ ★たまご ★調理用牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ キャベツ 粒コーン缶		619	24.8
16 月	豚肉のおろし丼 わかめサラダ くだもの(デコポン)	○ こめ むぎ 油 さとう 白ごま でんぶん ごま油	★牛乳 ぶた肉 生わかめ	しょうが 糸こんにゃく にんじん たけのこ水煮 玉ねぎ 干しこいだけ 大根 キャベツ 粒コーン缶 くだもの		627	22.6
17 火	コッペパン 【新】ツナカレーコロッケ マカロニスープ	○ ★コッペパン ジャガイモ 油 ★小麦粉 ★ソフトパン粉 あげ油 ★ホイールマカロニ	★牛乳 ツナ水煮 ベーコン とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ バセリ		606	24.4
18 水	菜めし めばるのごまみそ焼き かきたま汁	○ こめ むぎ さとう 白ごま 練りごま でんぶん	★牛乳 魚(めばる) 白みそ 生わかめ ★たまご	青菜 にんじん 玉ねぎ 大根 えのきだけ		603	27.9
19 木	◆鉄強化こんだて◆ ちゃんぽん ■青のりピーンズポテト くだもの(甘平)	○ ★中華めん 油 でんぶん じゃがいも あげ油	★牛乳 ぶた肉 ★むきえび なると ★調理用牛乳 大豆 あおさこ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しこいだけ キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ くだもの		660	31.4
20 金	【新】ラッサム風レンズ豆のカレー ごまドレッシングサラダ	○ こめ 押麦 ジャガイモ 油 米粉 練りごま 白すりごま さとう	★牛乳 とり肉 レンズ豆 生わかめ	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 もやし 粒コーン缶		644	20.9
23 月	天皇誕生日						
24 火	コーンライス 【新】ふかのクリスピーフィッシュ 白菜のスープ	○ こめ むぎ ★バター ★小麦粉 コーンフレーク あげ油 さとう ジャガイモ	★牛乳 魚(ふか) とり肉	にんにく 粒コーン缶 しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜		615	23.8
25 水	チャーハン 鶏肉の照り焼き たまごスープ	○ こめ むぎ 油 ごま油 でんぶん	★牛乳 烹きぶた ひじき とりもも肉 とうふ なると ★たまご 生わかめ	長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ えのきだけ		631	30.5
26 木	麦ごはん 豆腐のカレー煮 海藻サラダ くだもの(清見オレンジ)	○ こめ 押麦 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	★牛乳 冷凍とうふ ぶた肉 海藻ミックス	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青菜 キャベツ 粒コーン缶 くだもの		631	23.0
27 金	ハニートースト ポークピーンズ くだもの(みかん)	○ ★食パン はちみつ ソフトマーガリン 油 じゃがいも 赤ざらめ	★牛乳 ぶた肉 大豆	セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト マトビューレ くだもの		616	25.0

※学校行事等や食材の仕入れ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。

※材料のうち消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている品目の内、えび、小麦、卵、乳とそれに準じた食品のうち
アーモンドに★印を付けて表記しています。

■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。



の指導目標

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



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(全18回)	556	618	695	22.6	25.0	27.9
◎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	22.4~38.8