

令和7年度 2月分献立表

板橋区立志村第四小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱ゆ力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)
2	月	レンズ豆のカレー ごまドレッシングサラダ くだもの(はるみ)	○	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こめこ、ねりごまりごま、 白すりごま、さとう	牛乳、とり肉、レンズまめ、生わかめ	玉ねぎ、人じん、ボイルトマト、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、もやし、つぶコーン、 はるみ	638	21.0
3	火	【節分献立】 いわしの蒲焼き丼 けんちん汁 大豆のかりんとう	○	こめ、むぎ、小むぎこ、でんぶん、 あげ油、さとう、白ごま、油、 さといも、黒さとう	牛乳、いわしぶた肉、とうふ、 いり大ず、きなこ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、大こん、長ねぎ、青な	632	27.7
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(りんご)	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、かまぼこ、 ちょうりよう牛乳、だいず	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、りんご	604	27.5
5	木	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	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、 もやし、青な、しょうが	592	21.2
6	金	菜めし 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	592	24.1
9	月	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ スイートポテト	○	スパゲッティ、油、でんぶん、 さとう、はくりきこ、 さつまいも、バター、生クリーム	牛乳、とり肉、なまわかめ、 たまご、ちょうりよう牛乳、	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	602	20.2
10	火	きつねごはん 魚のピリ辛焼き さわにわん くだもの(みかん)	○	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、みかん	641	28.7
12	木	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ 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、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	600	25.9
13	金	チョコチップパン ツナカレーコロッケ 白菜スープ くだもの(いちご)	○	チョコチップパン、じゃがいも、 油、こむぎこ、ソフトパンこ、 あげ油	牛乳、ツナ水に、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人じん、白さい、しめじ、青な、 いちご	626	23.8
16	月	豚肉のおろし丼 豆乳仕立ての野菜汁 くだもの(いよかん)	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 でんぶん、さつまいも	牛乳、ぶた肉、白みそ、赤みそ、 とう乳	しょうが、糸こんにゃく、 人じん、たけのこ水に、玉ねぎ、 ほししいたけ、大こん、 こんにゃく、ごぼう、白さい、 長ねぎ、小まつな、いよかん	600	25.0
17	火	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	592	27.1
18	水	五目わかめうどん ちくわとさつまいもの天ぷら フルーツポンチ	○	れいとううどん、油、 じゃがいも、さとう、さつまいも、 こむぎこ、あげ油	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、ちくわ、たまご、	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、 みかん	666	23.7
19	木	【給食委員が考えた献立】 ガーリックライス ラッキー★ハンバーグ ABCマカロニスープ	○	こめ、むぎ、バター、 ソフトパンこ、じゃがいも、 油、ABCマカロニ	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、たまご、 大ず、とり肉	にんにく、人じん、玉ねぎ、 キャベツ	648	27.9
20	金	フレンチトースト ポークビーンズ くだもの(でこぼん)	○	食パン、バター、 さとう、油、じゃがいも、 赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、だいず、たまご、 ちょうりよう牛乳	セロリ、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 でこぼん	596	27.6
24	火	親子丼 しめじとさつまいものみそ汁 くだもの(りんご)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 さつまいも	牛乳、とり肉、たまご、赤みそ、 白みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、りんご	636	23.8
25	水	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	こめ、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	638	26.2
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、しろみぎかな、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	613	23.8
27	金	練りごまトースト 米粉のシチュー くだもの(ネーブル)	○	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、なまクリーム	牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン、 ネーフル	599	19.3

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



※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-ミド、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。

区分	エネルギー(kcal)			たんばく質(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	554	618	696	22.4	24.7	27.6
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