

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(中学生) 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	まめ レンズ豆のカレー ごまだれッシングサラダ くだもの(はるみ)	○	こめ, むぎ, ジャガイモ, 油, こめご, ネリゴマリゴマ, 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, ポイルトマト, 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, 小むぎご, でんぶん, あげ油, さとう, 白ごま, 油, さといも, 黒ごとう	牛乳, いわしづた肉, どうふ, 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)	鉄	○	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, ちょうりょう牛乳, だいす	ににく, 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 五目肉じやが 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じやがいも, 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, はくりきご, 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, ちょうりょう牛乳,	しょうが, ににく, 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 ソナカレーコロッケ 白菜スープ くだもの(いちご)	○	チョコチップパン, ジャガイも, 油, コムギ, ソフトパンこ, あげ油	牛乳, ツナ水に, とり肉	ににく, 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, じやがいも	牛乳, 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	ごはん 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, じやがいも, 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 ラツキ★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, ジャガイも, 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, ジャガイも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, だいす, たまご, ちょうりょう牛乳	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, 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	むぎごはん 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, ジャガイも, 油	牛乳, しろみざかな, とり肉	ににく, 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, ジャガイも, 油, こめこ, なまクリーム	牛乳, とり肉, ちょうりょう牛乳, とうにゅう	ににく, 玉ねぎ, にんじん, つぶコーン, クリームコーン, ネーブル	599	19.3	

※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、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	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