

令和7年度 2月分献立表

板橋区立志村第五小学校

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	豚肉のおろし丼 おかか和え フルーツポンチ	○	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,いとこんにゃく, にんじん,たけのこ,玉ねぎ, ほししいたけ,だいこん,青な, キヤベツ,パイン,とうとう, みかん	638	22.8
3	火	【節分の行事食】 わかめごはん いわしのハンバーグ みそ汁	○	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	609	26.8
4	水	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とボテトのフライ	○ 鉄	ちゅうかめん,油,でんぶん, じやがいも,あげ油	牛乳,とり肉,いか,かまぼこ, ちようりょう牛乳,だいす	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,ほししいたけ, キヤベツ,もやし,長ねぎ, 青な	606	27.8
5	木	葉飯 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,えのきだけ	602	27.8
6	金	ナン レンズ豆のカレー ごまドレッシングサラダ	○	ナン,じやがいも, 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, キヤベツ,もやし,つぶコーン	596	22.7
9	月	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラー油ツイード) 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,えのきだけ	649	28.9
10	火	親子丼 あまからおひたし くだもの	○	こめ,むぎ,さとう,でんぶん	牛乳,とり肉,たまご	玉ねぎ,キヤベツ,にんじん, もやし,くだもの	622	24.0
12	木	生姜はん 四川豆腐 海藻サラダ	○	こめ,おしむぎ,油,さとう, でんぶん,ごま油	牛乳,ぶた肉,とうふ, かうとうミックス	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,キヤベツ, つぶコーン	654	26.5
13	金	コッペパン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	コッペパン,じやがいも,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,キヤベツ,はくさい, しめじ,青な	591	24.5
16	月	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,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	27.9
17	火	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き	○	れいとううどん,油, じやがいも	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,パセリ	583	21.8
18	水	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	酸菌飲料,さかな,白みそ, とうふ,たまご	玉ねぎ,にんじん,しめじ, キヤベツ,だいこん,長ねぎ,青な	634	28.4
19	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, じやがいも,ごま油	牛乳,のり,ぶた肉,油あげ	玉ねぎ,いとこんにゃく, にんじん,たけのこ,いんげん, もやし,青な,しょうが	620	23.6
20	金	練りごまとースト 米粉のシチュー くだもの	○	食パン,ソフトマーガリン, ねりごま,白すりごま, グラニユード,じやがいも, 油,こめこ,なまクリーム	牛乳,とり肉, ちようりょう牛乳,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, くだもの	625	19.3
24	火	きつねごはん 魚のビリ辛焼き 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	611	28.1
25	水	スパゲッティナポリタン 和風サラダ チーズケーキ	○	スパゲッティ,油, さとう,はきりごこ, 生クリーム	牛乳,ぶた肉,なまわかめ, たまご,クリームチーズ, ちようりょう牛乳, とうにゅう	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,長ねぎ, マッシュルーム,ピーマン, キヤベツ,青な,つぶコーン, レモン	597	24.1
26	木	コーンライス クリスチーフィッシュ(魚のコンフレーク揚げ) 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,じやがいも,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	シュガートースト ポークビーンズ くだもの	○	食パン,ソフトマーガリン, さとう,油, じやがいも	牛乳,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	612	25.0

※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「えい、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。

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	550	613	691	22.9	25.4	28.3
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