

令和7年度 2月分献立表

板橋区立前野小学校

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)	たんぱく質(g)
2	月	親子丼 あまからおひたし くだもの	○	米, 麦, さとう, でんぷん	牛乳, とり肉, たまご, 花かつお	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, 冷とうグリーンピース, 青菜, くだもの	630	25.3
3	火	【節分の行事食】 わかめごはん いわしバーグ みそ汁	○	米, 麦, さとう, でんぷん, ごま	牛乳, わかめ, いわし, とり肉, みそ, とうふ, 油あげ	長ねぎ, しょうが, にんじん, 大根, 白菜, 青菜	609	26.8
4	水	トマトとレンズ豆のカレー・ラッサム風 ごまドレッシングサラダ	○	米, おし麦, じゃがいも, 油, 米粉, ごま, さとう	牛乳, とり肉, レンズ豆, わかめ	玉ねぎ, にんじん, 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	644	20.9
5	木	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ フルーツポンチ	○	ちゅうかめん, 油, でんぷん, じゃがいも	牛乳, とり肉, いか, かまぼこ, 大豆	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, 青菜, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	654	27.8
6	金	菜飯 魚のごまみそ焼き かきたま汁	○	米, 麦, さとう, ごま, でんぷん	牛乳, 魚(さけ), みそ, わかめ, たまご	青菜, にんじん, 玉ねぎ, 大根, えのきたけ	602	27.8
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) たまごスープ	○	米, 麦, はちみつ, ごま油, さとう, でんぷん	牛乳, とり肉, とうふ, たまご, わかめ	白菜, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ	627	27.0
10	火	ビスキュイパン 米粉のシチュー くだもの	○	丸パン, バター, さとう, 小麦粉, アーモンド, じゃがいも, 油, 米粉, 生クリーム	牛乳, とり肉, 豆乳, たまご	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	677	21.0
12	木	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも, ごま油	牛乳, のり, ぶた肉, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, もやし, 青菜, しょうが	601	21.5
13	金	【6年生リクエスト給食】 きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ チョコレートケーキ	○	スパゲティ, 油, でんぷん, さとう, 小麦粉, バター, チョコレート	牛乳, とり肉, わかめ, たまご	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, 青菜, つぶコーン	590	22.0
16	月	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	米, おし麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, 海そうミックス	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, なら, キャベツ, つぶコーン	654	26.5
17	火	五目わかめうどん さつまいものごまだんご くだもの	○	冷とううどん, 油, さつまいも, さとう, 白玉粉, ごま, 小麦粉	牛乳, とり肉, 油あげ, わかめ	にんじん, 青菜, 長ねぎ, 白菜, ほししいたけ, くだもの	615	19.6
18	水	ごはん ごま和え 魚のにんにくみそ焼き たまごのすまし汁	○	米, 麦, ごま, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, 魚(さば), みそ, とうふ, たまご	にんにく, 長ねぎ, とうがらし, キャベツ, にんじん, もやし, 青菜, 大根	652	29.6
19	木	米粉パン ツナカレーコロッケ ABCマカロニスープ	○	米粉パン, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 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, キャベツ, 白菜, しめじ, 青菜	600	28.1
20	金	【かみかみデー】 ごはん ししゃもの南蛮漬け いそか和え 豚汁	○	米, 麦, さとう, 油, でんぷん, じゃがいも	牛乳, ししゃも, のり, ぶた肉, とうふ, 油あげ, みそ	長ねぎ, 青菜, 白菜, にんじん, ごぼう, 大根	662	28.0
24	火	こぎつねごはん 魚のピリ辛焼き のっぺい汁	○	米, 麦, さとう, ごま, 油, でんぷん, ごま油, 里いも	牛乳, 油あげ, 魚(さば), とり肉	しょうが, にんじん, にんにく, 長ねぎ, とうがらし, 大根, ごぼう, 青菜	630	29.3
25	水	豚肉のおろし丼 おおか和え くだもの	○	米, 麦, 油, さとう, ごま, でんぷん	牛乳, ぶた肉, 花かつお	しょうが, いとこんにやく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほししいたけ, 大根, 青菜, キャベツ, くだもの	597	22.8
26	木	【6年生リクエスト給食】 ◆ハニートースト ポークビーンズ くだもの	○	食パン, マーガリン, はちみつ, 油, じゃがいも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, 大豆	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, くだもの	616	25.0
27	金	ひよこライス 魚のコーンフレーク焼き 野菜スープ	○	米, 麦, 油, パン粉, コーンフレーク, じゃがいも	牛乳, ひよこ豆, ウインナー, 白身魚(メバル), チーズ, ぶた肉	にんじん, パセリ, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ, つぶコーン, 青菜	668	28.9

※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-モド、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	564	630	710	23.2	25.7	28.7
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