

令和8年2月 献立表

板橋区立中台小学校

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	親子丼 おひたし くだもの(ぼんかん)	○	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	牛乳、とり肉、たまご	玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、 にんじん、もやし、 ぼんかん	638	25.4
3	火	【節分の行事食】 節分ごはん いわしの甘辛煮 吉野汁	○	こめ、もちごめ、さとう、 じゃがいも、ほしうどん、 でんぷん	牛乳、いりだいず、とり肉、 油あげ、いわし	ほししいたけ、にんじん、 たけのこ、しょうが、だいこん、 はくさい、長ねぎ、青な	597	27.0
4	水	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまドレッシングサラダ	○	こめ、おしむぎ、じゃがいも、 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	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、コーン	645	20.9
5	木	わかめうどん ポテのチーズ焼き くだもの(みかん)	○	れいとううどん 、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ささかまぼこ、 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、 みかん	590	24.9
6	金	コーンライス 魚(ふか)のコーンフ레이크揚げ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、マーガリン、 でんぷん、コーンフ레이크、 あげ油、さとう、じゃがいも、油	牛乳、ふか、とり肉	にんにく、コーン、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、はくさい	615	23.1
9	月	豚肉のおろし丼 おかか和え くだもの(デコボン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん	牛乳、ぶた肉、かつおぶし	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、だいこん、 青な 、 ばんのうねぎ、キャベツ、 デコボン	604	23.1
10	火	ハニートースト 米粉のシチュー くだもの(いちご)	○	食パン 、はちみつ、マーガリン、 じゃがいも、油、こめこ	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、 いちご	642	19.7
12	木	ごまごはん 魚(鮭)のちゃんちゃん焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、 黒ごま 、油、 さとう、マーガリン、でんぷん	牛乳、さけ、白みそ、とうふ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、だいこん、長ねぎ、 青な	651	29.9
13	金	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ ココアケーキ	○	スパゲッティ 、油、でんぷん、 さとう、 はくりきこ 、マーガリン	牛乳、とり肉、 たまご 、 とうにゅう	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 、コーン	610	23.1
16	月	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	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、コーン	644	26.2
17	火	コッペパン ツナカレーコロッケ 蒸しキャベツ 豆腐と白菜のスープ	○	コッペパン 、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、あげ油	牛乳、ツナ、とり肉、とうふ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、はくさい、 しめじ、 青な	602	25.5
18	水	菜飯 魚(さわら)のごまみそ焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、油	牛乳、さわら、白みそ、ぶた肉	青な 、ごぼう、にんじん、 だいこん、たけのこ、長ねぎ	603	26.6
19	木	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテのフライ くだもの(いよかん)	○	ちゅうかめん 、油、でんぷん、 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、長ねぎ、 青な 、 いよかん	607	27.4
20	金	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	○	こめ、むぎ、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	はくさい、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、えのきたけ	627	27.0
24	火	こぎつねごはん 魚(さば)のピリ辛焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛乳、油あげ、さば、ぶた肉、 とうふ、白みそ、赤みそ、 とうにゅう	にんじん、しょうが、にんにく、 長ねぎ、こんにやく、ごぼう、 だいこん、はくさい	639	30.2
25	水	ごはん ひじきふりかけ 五目肉じゃが からし和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、 じゃがいも、ごま油	牛乳、ひじき、かつおぶし、 とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 グリーンピース、もやし、 青な 、 しょうが	609	21.1
26	木	練りごまトースト ポークビーンズ くだもの(りんご)	○	食パン 、マーガリン、 ねりごま 、 白すりごま 、 グラニューとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 りんご	627	25.9
27	金	【6年生を送る会・お別れ給食】 キムチチャーハン ABCマカロニスープ オレンジポンチ	ジョア	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 マカロニ	ジョア(ブレン) 、とり肉	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、 はくさいキムチ、キャベツ、 パイン 、 おうとう 、 りんご 、 オレンジジュース	614	17.8

※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。

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	556	620	699	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