

# 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(中学生)		
				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	おやこどん おひたし くだもの(ほんかん)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳, とり肉, たまご	玉ねぎ, グリンピース, キャベツ, にんじん, もやし, ほんかん	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, じやがいも, ほしうどん, でんぶん	牛乳, いりだいす, とり肉, 油あげ, いわし	ほしうどん, 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	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 ポテトのチーズ焼き くだもの(みかん)	○	れいとううどん, 油, じやがいも	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, ほしうどん, にんじん, みかん	590	24.9	
6	金	コーンライス 魚(ふか)のコーンフレーク揚げ 野菜スープ	○	こめ, むぎ, マーガリン, でんぶん, コーンフレーク, あげ油, さとう, じやがいも, 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(デコポン)	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん	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, ほしうどん, だいこん, 青な, ばんのうねぎ, キャベツ, デコポン	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, じやがいも, 油, こめこ	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, 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, でんぶん	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, でんぶん, 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, でんぶん, 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, ほしうどん, 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, じやがいも, 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	葉飯 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 ◆大豆とポテトのフライ くだもの(いよかん)	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, ほしうどん, キャベツ, 長ねぎ, 青な, 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, でんぶん	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, にんじん, 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, じやがいも, 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, じやがいも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, だいす	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, じやがいも, マカロニ	ジョア(ブレーン), 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。



## 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