

令和7年度 2月分献立表

板橋区立舟渡小学校

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	【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、 なまわかめ	長ねぎ、しょうが、にんじん、 だいこん、はくさい、青な	597	26.3
3	火	レンズ豆 ^{まめ} のカレー 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、 ピザチーズ 、なまわかめ	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	676	21.3
4	水	【鉄分強化】 ◎みそラーメン ◆大豆とポテのフライ くだもの	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、とりひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 はくさい、もやし、長ねぎ、 つぶコーン、にら、 いよかん	620	26.7
5	木	菜飯 ^{なめし} 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、めばる、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	603	27.4
6	金	ごはん のりの佃煮 ^{つくだに} 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、 白ごま 、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、青な、しょうが	595	22.8
9	月	ごはん 鶏肉 ^{とり} の照り焼き 白菜 ^{はくさい} の甘酢あえ(ラーパーツァイ) 卵スープ	○	こめ、むぎ、 白ごま 、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、 にんにく、玉ねぎ、えのきたけ	600	26.3
10	火	◎焼きカレーパン 白菜とマカロニのスープ くだもの	○	コッペパン 、じゃがいも、油、 さとう、 こむぎこ 、 ホイールマカロニ	牛乳、ぶたひき肉、とり肉、 ピザチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、 しめじ、青な、 ボンカン	596	24.3
12	木	◎ペンネ・ボロネーゼ 和風サラダ ココアケーキ	○	ペンネパスタ 、油、 さとう、 こむぎこ 、 バター 、 ごま油	牛乳、とりひき肉、 こなチーズ 、 なまわかめ、 たまご 、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 トマトピューレ、 キャベツ、もやし、つぶコーン	677	25.0
13	金	きつねごはん 魚 ^{さかな} のピリ辛焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、油	牛乳、油あげ、さば、とりひき肉、 ぶた肉	にんじん、にんにく、しょうが、 長ねぎ、ごぼう、 だいこん、たけのこ、青な	604	29.3
16	月	豚肉 ^{ぶた} のおろし丼 おかか ^{かま} 和え りんごゼリー	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、花かつお、 こなかんてん	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、 キャベツ、 りんごジュース	606	22.5
17	火	ごまごはん 魚 ^{さかな} のちゃんちゃん焼き 卵 ^{たまご} 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	牛乳、カレイ、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	617	27.9
18	水	◎カレーうどん ポテのチーズ焼き くだもの	○	れいとううどん 、油、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、とり肉、油あげ、 すこやかなると、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、 りんご	592	23.5
19	木	ごはん ししゃもの南蛮づけ いそか ^{いそか} 和え 豚汁	○	こめ、むぎ、 白ごま 、でんぶん、 あげ油、さとう、油、 じゃがいも	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	637	26.9
20	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、 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、 マッシュルーム、ボイルトマト、 トマトピューレ、 りんご	612	24.5
24	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、キャベツ、にんじん、 もやし、 いよかん	598	23.2
25	水	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコンフレク揚げ) 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、じゃがいも、油	牛乳、メルルーサ、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	622	23.8
26	木	麦ごはん 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、にんにく、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 長ねぎ、にら、キャベツ、 つぶコーン	623	25.7
27	金	◎ホットドッグパン 米粉のシチュー くだもの	○	コッペパン 、じゃがいも、 油、こめこ	牛乳、ウインナー、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう	キャベツ、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、つぶコーン、 クリームコーン、 オレンジ	659	22.7

※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。

◎マークの献立は、全校で行ったリクエスト給食です。

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	555	619	697	22.6	25.0	27.9
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