

令和7年度 2月分献立表

板橋区立新河岸小学校

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	【鉄分強化】 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
3	火	【鉄分強化】 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、 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	644	20.9
4	水	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテのフライ くだもの(バナナ)	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、かまぼこ、 ちようりよう牛乳、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、もやし、長ねぎ、 青な、くだもの	610	27.8
5	木	【鉄分強化】 菜飯 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、えのきたけ	602	27.8
6	金	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、 じゃがいも、ごま油	牛乳、のり、とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 もやし、青な、しょうが	601	21.5
9	月	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーパツァイ) 卵スープ	ジョ ア	こめ、むぎ、はちみつ、ごま油、 さとう、でんぶん	ジョア、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、えのきたけ	627	27.0
10	火	きつねごはん 魚のピリ辛焼き 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	599	28.1
12	木	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、 ソフトマーガリン	牛乳、とり肉、なまわかめ、 たまご、ちようりよう牛乳、 とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、エリンギ、 しめじ、キャベツ、青な、 つぶコーン	594	22.2
13	金	シュガートースト ポークビーンズ くだもの(りんご)	○	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、 ボイルトマト、トマトビュレ、 くだもの	612	25.0
16	月	五目わかめうどん ポテのチーズ焼き フルーツポンチ	○	れいとううどん、油、 じゃがいも、さとう	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、パイン、おうとう、 りんご	597	22.8
17	火	豚肉のおろし丼 海藻サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま、 でんぶん	牛乳、ぶた肉、かいそうミックス	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、 キャベツ、つぶコーン	607	22.5
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	牛乳、さかな、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	634	28.4
19	木	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	599	27.9
20	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、じゃがいも、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、キャベツ、はくさい、 しめじ、青な	591	24.5
24	火	★セレクトドリンク 西川豆腐丼 おかか和え		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、 はなかつお	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、あおな	620	26.5
25	水	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコーンフ레이크揚げ) 野菜スープ	○	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、 コーンフ레이크、あげ油、 さとう、じゃがいも、油	牛乳、しろみぎかな、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
26	木	親子丼 和風サラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、たまご なまわかめ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり	606	23.7
27	金	練りごまトースト 米粉のシチュー くだもの(オレンジ)	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白すりごま、 グラニューとう、じゃがいも、 油、こめこ、なまクリーム	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳、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、 くだもの	625	19.3

※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。

※果物は納品状況により変更になる場合があります。

◆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	548	611	688	22.5	24.8	27.7
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