

令和7年2月分献立表

板橋区立蓮根小学校

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)
3	月	ゆかり入り麦ごはん いわしのハンバーグ みそ汁	○	こめむぎ さとう でんぷん 白すりごま	牛乳 すりみいわし とり肉 みそ とうふ 油あげ	ゆかり 長ねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい 青な	604	26.5
4	火	【鉄分強化】 五目かけうどん ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	れいとううどん 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ わかめ だいず	にんじん 青な 玉ねぎ ほししいたけ はくさい くだもの	585	25.8
5	水	麻婆豆腐丼 海藻サラダ	○	こめむぎ 油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 ふた肉 だいず とうふ みそ かいそうミックス	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ 長ねぎ いら はくさい つぶコーン	656	27.5
6	木	セルフ照り焼きチキンバーガー コーンクリームスープ	○	ショートニングパン 油 じゃがいも こめこ	牛乳 とり肉 ちょうりょう牛乳	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん クリームコーン	604	27.5
7	金	いなり寿司風混ぜごはん 魚のごまみそ焼き 大根のかきたま汁	○	こめむぎ さとう 白ごま ねりごま 油 でんぷん	牛乳 油あげ さかな みそ たまご	にんじん ほししいたけ 玉ねぎ だいこん えのきたけ 青な	640	28.9
10	月	ごはん ひじきふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめむぎ 油 さとう じゃがいも ごま油	牛乳 ひじき 花かつお ふた肉 油あげ	玉ねぎ にんじん たけのこ もやし 青な しょうが	599	22.0
12	水	菜飯 魚のピリ辛焼き 吉野汁	○	こめむぎ 白ごま さとう じゃがいも ほしうどん でんぷん	牛乳 さかな 油あげ	青な にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だいこん はくさい	609	26.1
13	木	わかめごはん あんかけ卵焼き みそ汁 くだもの	○	こめむぎ 白ごま じゃがいも 油 さとう でんぷん	牛乳 わかめ とり肉 たまご とうふ みそ	玉ねぎ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ 青な くだもの	638	24.9
14	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 バター	牛乳 とり肉 わかめ たまご ちょうりょう牛乳 とうにゅう	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ エリンギ しめじ キャベツ もやし 青な つぶコーン	591	22.8
17	月	キャロットピラフ 魚のタンドリー風 イタリアンドレッシングサラダ	○	こめむぎ バター 油 さとう	牛乳 とり肉 さかな ブレンヨーグルト	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ もやし つぶコーン	609	27.5
18	火	和風五目わかめラーメン キャラメルポテト くだもの	○	ちゅうかめん ごま油 油 でんぷん さつまいも グラニューとう ソフトマーガリン	牛乳 いか かまぼこ わかめ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 青な 長ねぎ ほししいたけ くだもの	660	19.9
19	水	豚肉のおろし丼 おかか和え くだもの	○	こめむぎ 油 さとう 白ごま でんぷん	牛乳 ふた肉 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 だいこん 青な キャベツ くだもの	605	23.1
20	木	米粉パン コロッケ ゆでキャベツ 白菜スープ	○	こめこパン 油 じゃがいも こむぎこ ソフトパンご マカロニ	牛乳 ふた肉 こうやとうふ ぶんまつ とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが はくさい 青な	602	26.9
21	金	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 すりごま 油 さとう バター でんぷん	牛乳 さかな みそ とうふ たまご	玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ だいこん 長ねぎ 青な	642	29.0
25	火	鶏ごぼうごはん ししゃものスパイシー揚げ みそ汁 くだもの	○	こめむぎ さとう 白ごま でんぷん こむぎこ 油	牛乳 とり肉 ししゃも とうふ わかめ みそ	ごぼう 青な しょうが にんにく だいこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ くだもの	635	26.3
26	水	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の中華風 卵スープ	○	こめむぎ はちみつ ごま油 さとう 白ごま でんぷん	牛乳 とり肉 たまご	はくさい にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 青な しょうが	608	25.9
27	木	2種フランス ポークビーンズ くだもの	○	ソフトフランスパン ソフトマーガリン メープルシロップ 油 じゃがいも 赤ざらめ	牛乳 ふた肉 だいず	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ くだもの	590	24.6
28	金	ごはん のりの佃煮 魚のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめむぎ さとう さつまいも ねりごま	牛乳 のり さかな とり肉 みそ とうにゅう	しょうが 長ねぎ にんじん だいこん はくさい 青な	630	27.7

※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-種」、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。

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	553	617	696	23.3	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

毎月19日は食育の日です

2月



◎給食指導：丁寧に食器を使おう  
◎栄養指導：和食のよさを見直そう