

# 令和7年度 2月分献立表

板橋区立蓮根小学校

日 曜 日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			栄養価(中学年) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	
2 月	豚肉のおろし丼 おかか和え いちご	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま, でんぶん	牛乳, ぶた肉, 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, いちご	595 2.8
3 火	【節分行事】 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	616 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, わりごま, 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, ポイルトマト, 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
5 木	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆鉄ちゃんビーンズ でこぽん	○	ちゅうかめん, 油, でんぶん, あげ油	牛乳, とり肉, いか, かまぼこ, ちょうりょう牛乳, だいす, こうやどうふ	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, でこぽん	606 27.8
6 金	葉飯 魚のごまみそ焼き かきたま汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, わりごま, でんぶん	牛乳, くろむつ, 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
9 月	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, さば, 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
10 火	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラバーツアイ) 卵スープ	○	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
12 木	メープルトースト ポークビーンズ りんご	○	食パン, マーガリン(乳無), メープルシロップ, 油, じゃがいも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, だいす	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトピューレ, りんご	607 25.0
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(乳無)	牛乳, とり肉, なまわかめ, たまご, ちょうりょう牛乳, とうにゅう, ベーコン	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	600 22.2
16 月	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 21.6
17 火	四川豆腐丼 海藻サラダ	○	こめ, おしむぎ, 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, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, キャベツ, つぶコーン	648 26.4
18 水	ごまごはん 魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草と卵のすまし汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, マーガリン(乳無), でんぶん	牛乳, さけ, 白みそ, 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, ほうれんそう	633 28.1
19 木	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	608 24.9
20 金	五目わかめうどん スイートポテト いちご	○	れいとううどん, 油, さつまいも, さとう, マーガリン(乳無)	牛乳, かまぼこ, 油あげ, なまわかめ, とうにゅう	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, ほししいたけ, いちご	586 18.1
24 火	親子丼 ポン酢和え りんご	○	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, レモン, りんご	621 23.6
25 水	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
26 木	練りごまトースト 米粉のシチュー でこぽん	○	食パン, マーガリン(乳無), わりごま, 白すりごま, さとう, じゃがいも, 油, こめこ, なまクリーム	牛乳, ぶた肉, ちょうりょう牛乳, 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, でこぽん	629 21.0
27 金	コーンライス 魚のコーンフレーク揚げ 野菜スープ	○	こめ, むぎ, マーガリン(乳無), 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, しろみざかな, 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

※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	550	613	691	21.4	23.6	26.2
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