

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	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	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、 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
5	木	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆鉄ちゃんビーンズ でこぼん	○	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、 ちょうりよう牛乳 、だいず、 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、 でこぼん	606	27.8
6	金	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 、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(ラーパーツァイ) 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、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトビュレ、 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 、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう、ペーコン	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	しやんとん豆腐丼 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 ボン酢和え 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 でこぼん	○	食パン 、マーガリン(乳無)、 ねりごま 、 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、 でこぼん	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、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。

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	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