

令和7年度 2月分献立表

板橋区立蓮根第二小学校

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】 キムタクごはん いわしのつみれ汁	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、たきこみわかめ、 すりみいわし、ぶた肉、 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 キムチ、たくあん	609	26.8
3	火	冬野菜のカレー 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、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、さとう、さつまいも	牛乳、ぶた肉 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、 <b>りんご</b> 、 キャベツ、もやし、つぶコーン	644	20.9
4	水	スパゲッティあけぼのソース レンズ豆のサラダ はるみ	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、でんぶん、 さとう、 <b>はくりきこ</b> 、 乳不使用マーガリン	牛乳、とり肉、なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>ちゅうりよう牛乳</b> 、 とうにゅう、レンズ豆、 生クリーム、ピザチーズ	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
5	木	菜飯 さわらの香り揚げ かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、 なまわかめ、 <b>たまご</b>	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 野菜のごま和え	○	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	さつまいもごはん 鶏肉の照り焼き 卵スープ	○	こめ、むぎ、はちみつ、ごま油、 さとう、でんぶん、黒ごま さつまいも	牛乳、とりもも肉、とうふ、 <b>たまご</b> 、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 さけのピリ辛焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、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	【6年生リクエスト給食 副菜】 五目わかめラーメン ☆のり塩フライドポテト	○	<b>ちゅうかめん</b> 、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、かまぼこ、 <b>ちゅうりよう牛乳</b> 、だいず わかめ	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、たけのこ	610	27.8
13	金	ショートニングパン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	<b>ショートニングパン</b> 、じゃがいも、 油、 <b>こむぎこ</b> 、ソフトパンこ、 あげ油、 <b>マカロニ</b>	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
16	月	豚肉のおろし丼 おかか和え りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b> 、 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、 <b>くだもの</b>	597	22.8
17	火	わかめごはん さばの韓国風焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、油、 さとう、乳不使用マーガリン でんぶん	牛乳、さかな、白みそ、とうふ、 <b>たまご</b>	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
18	水	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き	○	<b>れいとううどん</b> 、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、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 玉ねぎ	592	21.1
19	木	ごはん ししゃものカレー揚げ 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	ビスキュイパン ポークビーンズ 清美オレンジ	○	<b>食パン</b> 、乳不使用マーガリン、 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、トマトピューレ、 <b>くだもの</b>	612	25.0
24	火	親子丼 りっちゃんの元気サラダ	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、 <b>たまご</b> ぎざみこぶ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、パプリカ	622	24.0
25	水	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 <b>白ごま</b>	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	654	26.5
26	木	ガーリックライス クイスピーフィッシュ(魚のコーンフ레이크揚げ) 野菜スープ	○	こめ、むぎ、 <b>こむぎこ</b> 、 コーンフ레이크、あげ油、 さとう、じゃがいも、油 乳不使用マーガリン	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
27	金	【6年生リクエスト給食 主食】 ☆きなこ揚げパン 米粉のシチュー ネーブルオレンジ	○	<b>コッペパン</b> 、乳不使用マーガリン <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、 グラニューとう、じゃがいも、 油、こめこ、 <b>なまクリーム</b>	牛乳、とり肉、 <b>ちゅうりよう牛乳</b> 、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、 <b>くだもの</b>	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、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。  
◆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	549	613	690	22.4	24.7	27.6
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