

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	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	【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, じやがいも, 油, こめこ, ねりごま , 白すりごま , 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, 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
4 水	スペゲッティあけぼのソース レンズ豆のサラダ はるみ	○	スペゲッティ, 油, でんぶん, さとう, はくりきこ, 乳不使用マーガリン	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, 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, 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, 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 野菜のごま和え	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じやがいも, 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, 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 さけのピリ辛焼き 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	【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	○	ちゅうかめん, 油, でんぶん, じやがいも, あげ油	牛乳, とり肉, いか, かまぼこ, ちょうりよう牛乳, だいす 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	○	ショートニングパン, じやがいも, 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, 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, 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, くだもの	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, たまご	玉ねぎ, にんじん, 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	○	れいとううどん, 油, じやがいも, 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	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, じやがいも	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	○	食パン, 乳不使用マーガリン, グラニューとう, 油, じやがいも, 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, くだもの	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, たまご きざみこぶ	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, 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	654 26.5
26 木	ガーリックライス クリスピーフィッシュ(魚のコンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ, むぎ, こむぎこ , コーンフレーク, あげ油, さとう, じやがいも, 油 乳不使用マーガリン	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
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	○	コッペパン, 乳不使用マーガリン ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, じやがいも, 油, こめこ, なまクリーム	牛乳, とり肉, 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, 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	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