

# 令和7年度 2月分献立表

板橋区立志村坂下小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さりょう名	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	麻婆豆腐丼 切り干し大根のナムル きよみオレンジ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶたひき肉, れいとうどうふ, 赤みそ, なまわかめ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほしいたけ, にら, キャベツ, もやし, 青な, きりぼしだいこん, 長ねぎ, きよみオレンジ	661	25.1
3	火	【節分の行事食】 いわしの蒲焼き丼 白菜の甘酢和え 福豆 みそ汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま ごむぎこ, でんぶん, あげ油, ごま油, ジャガイモ	牛乳, いわし, だいず, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	しょうが, 長ねぎ, はくさい, にんじん, だいこん, 青な	676	26.2
4	水	かけカレー南蛮 かぼちゃの春巻き いちご	○	れいとうどうん, さとう, 油, でんぶん, さつまいも, バター, 生クリーム, はるまきのかわ, ごむぎこ, あげ油, こなざとう	牛乳, ぶた肉, なると, 油あげ, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, 青な, かぼちや, いちご	657	23.0
5	木	ごまごはん 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, 白ごま, 黒ごま	牛乳, とり肉, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, スナップえんどう, もやし, 青な, しょうが	625	21.9
6	金	鶏ごぼうの炊き込みご飯 魚のごまみそ焼き 吉野汁	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, ねりごま, でんぶん	牛乳, とりひき肉, めばる, 白みそ, 白ちくわ, 油あげ	ごぼう, さやいんげん, しょうが, にんじん, こんにゃく, はくさい, 長ねぎ, 青な	618	29.6
9	月	ごはん 油淋鶏 ばんさんすう 丸ごとわかめスープ	飲むヨーグルト	こめ, むぎ, はちみつ, ごま油, さとう, でんぶん, あげ油, りょくとうはるさめ, 白ごま	ジョア(ストロベリー味) とりもも肉, ぶた肉, くきわかめ, なまわかめ, めかぶわかめ	長ねぎ, ににく, しょうが, キャベツ, キュウリ, にんじん, もやし, たけのこ, えのきだけ	621	21.1
10	火	【リクエスト給食パン類第2位】 二種フランス ポークピーンズ ぶどうゼリー	○	ソフトフランスパン, ソフトマーガリン(乳不使用), さとう, 油, じゃがいも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, こなかんてん, だいず	ににく, パセリ, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ボイルトマト, トマトピューレ, グレープジュース	593	24.2
12	木	親子丼 野菜のににくドレッシング 甘平	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, 油	牛乳, とり肉, なまわかめ, たまご	玉ねぎ, れいとうグリンピース, キャベツ, にんじん, つぶコーン, きゅうり, ににく, もやし, かんぺい	657	24.2
13	金	きのこのスープスパゲッティ さいころサラダ 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, じゃがいも, バター, こなざとう	牛乳, とり肉, きざみのり, たまご, ちようりよう牛乳, とうにゅう	しょうが, ににく, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, エリンギ, しめじ, キュウリ, みずな, つぶコーン	646	22.8
16	月	【リクエスト給食ご飯類1位】 キムチチャーハン トック りんご	○	こめ, むぎ, 油, トック, 白ごま, でんぶん	牛乳, ぶた肉, とり肉, たまご	にんじん, ビーマン, 赤ブリカ, 黄ブリカ, はくさい, 長ねぎ, だいすもやし, チンゲンサイ, はくさいキムチ, しょうが, りんご	660	24.5
17	火	【6年リクエスト給食おかず類第3位】 チョコチップパン グラタン(マカロニ) 野菜スープ	○	チョコチップパン, バター, マカロニ, ごむぎこ, 油, ソフトパンこ, なまクリーム	牛乳, とり肉, ベーコン, むきえび, ピザチーズ, ぶた肉 ちようりよう牛乳, とうにゅう	玉ねぎ, にんじん, もやし, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, つぶコーン, 青な	668	29.6
18	水	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまだれッシングサラダ	○	こめ, おしむぎ, ジャガイも, 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, ににく, りんご, キャベツ, もやし, つぶコーン	644	20.9
19	木	七穀わかめごはん 魚のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, ななこく(ごまなし), 油, さとう, バター, でんぶん	牛乳, さけ, たきこみわかめ, 白みそ, とうふ, たまご	玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, だいこん, 長ねぎ, 青な	626	28.6
20	金	【鉄分強化&リクエスト給食食類第2位】 醤油ラーメン ミルマーク(ココア味) ◆大豆とポテトのフライ デコポン	○	ちゅうかめん, 油, でんぶん, ミルマーク, ジャガイも, あげ油, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, 白ちくわ, なまわかめ, だいず	ににく, しょうが, にんじん たけのこ, ほしいたけ, キャベツ, 長ねぎ, 青な, デコポン	658	31.7
24	火	パーカーロールパン ツナカレーコロッケ 白菜のミルクスープ	○	ショートニングパン, じゃがいも, 油, バター, ごむぎこ, ソフトパンこ, でんぶん, あげ油,	牛乳, ツナ, ベーコン, とり肉, とうにゅう, ちようりよう牛乳	ににく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい, パセリ	667	25.6
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	【リクエスト給食6年パン・デザート類第3位】 五目わかめうどん 肉まん風蒸しパン フルーツポンチ	○	れいとうどうん, 油, ごむぎこ, ごま油, でんぶん, さとう	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, ぶたひき肉, 赤みそ	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, ほしいたけ, たけのこ, バイン, おうとう, みかん	686	25.4
27	金	コーンライス クリスピーフライシュー(魚のコーンフレーク揚げ) 卵スープ	○	こめ, むぎ, バター, ごむぎこ, コーンフレーク, あげ油, さとう, でんぶん	牛乳, ベーコン, しらいとたら, たまご	ににく, つぶコーン, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, えのきだけ, 青な	659	27.4

\*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-メンド、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	578	646	729	23.1	25.5	28.5
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