

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	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	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, れいとう豆腐, 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 こむぎこ,でんぶん,あげ油, ごま油,じゃがいも	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	○	れいとううどん,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, こむぎこ,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, かぼちゃ,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, スナッペン豆腐,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, りよくとうはるさめ,白ごま	ジョア(ストロベリー味) とりも肉,ぶた肉, くきわかめ,なまわかめ, めかぶわかめ	長ねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり,にんじん, もやし,たけのこ,えのきたけ	621	21.1
10	火	【リクエスト給食パン類第2位】 二種フランス ポークビーンズ 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,こなかんでん, だいず	にんにく,パセリ,セロリー, 玉ねぎ,にんじん, ポイルトマト,トマトピューレ, グレープジュース	593	24.2
12	木	親子丼 野菜のにんにくドレッシング 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,れいとうグリーンピース, キャベツ,にんじん,つぶコーン, きゅうり,にんにく,もやし, かんべい	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,ちゅうりよう牛乳, とうにゅう	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,きゅうり,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,ピーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,はくさい,長ねぎ, だいずもやし,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,こむぎこ, 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, ちゅうりよう牛乳,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,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
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&リクエスト給食麺類第2位】 醤油ラーメン ミルメーク(ココア味) ◆大豆とポテトのフライ デコボン	○	ちゅうかめん,油,でんぶん, ミルメーク,じゃがいも, 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	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,ほししいたけ, キャベツ,長ねぎ,青な, デコボン	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,こむぎこ, 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,ちゅうりよう牛乳	にんにく,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	○	れいとううどん,油,こむぎこ, 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,ほししいたけ, たけのこ,パイン,おうとう, みかん	686	25.4
27	金	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコンフレク揚げ) 卵スープ	○	こめ,むぎ,バター,こむぎこ, 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	にんにく,つぶコーン, しょうが,玉ねぎ,にんじん, はくさい,えのきたけ,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-mond、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	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