

# 令和7年度 2月分献立表

板橋区立北前野小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			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	ごはん とりにく 鶏肉の北京ダック風 はくらい 白菜の甘酢あえ(ラーパーツアイ) たまご 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
3	火	【節分の行事】 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, 白すりごま, でんぶん	牛乳, たきこみわかめ, とうふ すりみいわし, とりひき肉, 赤みそ, 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	609 26.8
4	水	四川豆腐丼 ごまドレッシングサラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白すりごま, めりごま	牛乳, とり肉, とうふ, 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, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, キャベツ, つぶコーン, もやし	650 26.3
5	木	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, こんにゃく	600 21.7
6	金	きつねごはん 魚(あじ)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
9	月	コーンライス クリスピーフィッシュ (ふかのコーンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ, むぎ, バター, こむぎこ, コーンフレーク, あげ油, さとう, 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
10	火	練りごまトースト ポークビーンズ くだもの(いちご)	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, 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, くだもの	601 24.8
12	木	ごまごはん 魚(ます)のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, バター, 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, しめじ, キャベツ, だいこん, 長ねぎ, 青な	634 28.4
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, ソフトマーガリン	牛乳, とり肉, なまわかめ, たまご, 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, キャベツ, 青な, つぶコーン	592 22.3
16	月	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ☆海藻サラダ	○	こめ, おしむぎ, じゃがいも, 油, こめこ, 白ごま, ごま油, さとう	牛乳, とり肉, レンズまめ, かいそうミックス	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, つぶコーン	651 20.5
17	火	☆抹茶トースト 米粉のシチュー くだもの(柑橘類)	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, じゃがいも, 油, こめこ, なまクリーム	牛乳, とり肉, とうにゅう ちよりよう牛乳, コンデンスマルク	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	649 19.9
18	水	菜飯 魚(めばる)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, 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
19	木	【鉄分強化】 ☆しょうゆラーメン ◆☆青のりビーンズポテト	○	ちゅうかめん, 油, でんぶん, じゃがいも, あげ油, 白ごま, ごま油	牛乳, とり肉, いか, あおさ, なまわかめ, だいず	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, はくさい, たけのこ	592 28.2
20	金	豚肉のおろし丼 おかか和え ☆サイダーゼリー	○	こめ, むぎ, 油, さとう, 白ごま, でんぶん, サイダー	牛乳, ぶた肉, 花かつお, こなかんてん	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, パイン	606 22.1
24	火	コッペパン ツナコロッケ ☆ABCマカロニスープ	○	コッペパン, じゃがいも, 油, こむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, ABC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	601 24.5
25	水	☆カレーランド ポテトのチーズ焼き ☆フルーツポンチ	○	れいとううどん, 油, さとう じゃがいも, でんぶん	牛乳, とり肉, ピザチーズ	にんじん, 青な, 玉ねぎ, パイン, おうとう, りんご	603 22.8
26	木	☆親子丼 あまからおひたし くだもの(柑橘類)	○	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, くだもの	622 24.1
27	金	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

2月・3月の給食では6年生からの  
リクエスト献立を取り入れています。  
☆のついた献立がリクエストの多かった  
献立です。

まいづるにちしきくひ  
毎月19日は食育の日です

※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	551	614	692	22.5	24.8	27.7
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