

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)	
				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	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーパーツァイ) 卵スープ	○	こめ、むぎ、はちみつ、ごま油、 さとう、でんぷん	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	【節分の行事食】 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、でんぷん	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、 でんぷん、ごま油、 白すりごま、ねりごま	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 (ふかのコンフレク揚げ) 野菜スープ	○	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、 コンフレク、あげ油、 さとう、じゃがいも、油	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
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、でんぷん	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、でんぷん、 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 ちょうりょう牛乳、 コンデンスミルク	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、でんぷん	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 ◆☆青のいびんスポテト	○	ちゅうかめん、油、でんぷん、 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、 でんぷん、サイダー	牛乳、ぶた肉、花かつお、 こなかんでん	しょうが、いとこんにゃく、 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、バイン	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	☆カレーうどん 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、でんぷん	牛乳、とり肉、 ビザチーズ	にんじん、青な、玉ねぎ、 バイン、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、でんぷん	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

毎月19日は食育の日です

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。

※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