

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)
3月	<行事食 節分> 節分ごはん ごまあえ いわしのつみれ汁	○	こめ、もちごめ、ねりごま、 白すりごま、さとう、 でんぶん、じゃがいも	牛にゅう、いりだいす、 とり肉、油あげ、いわし、 赤あまみそ	しいたけ、にんじん、たけのこ、 キャベツ、もやし、★ほうれんそう、 長ねぎ、しょうが、★だいこん	594	25.8
4火	<鉄分強化献立> ◆あさり入りスープスパゲッティ  さいころサラダ りんご	○	スパゲッティ、油、 でんぶん、バター、 じゃがいも、さとう	牛にゅう、あさり、いか、 ベーコン、ひよこ豆	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、つぶコーン、 りんご	593	24.4
5水	<行事食 初午> いなりすし風混ぜごはん 魚(さわら)のごまみそ焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、ねりごま、油	牛にゅう、油あげ、さわら、 白あまみそ、ぶた肉	にんじん、しいたけ、ごぼう、 ★だいこん、たけのこ、長ねぎ、 こまつな	628	28.0
6木	黒砂糖パン ビーンズオムレツ 野菜スープ みかん(いよかん)	○	黒ざとうパン、じゃがいも、 油、たまご不使用マヨネーズ	牛にゅう、だいす、 ぶたひき肉、たまご、とり肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、 つぶコーン、こまつな、いよかん	594	26.9
7金	ごはん ひじきふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、 じゃがいも、ごま油	牛にゅう、ひじき、 かつおぶし、ぶた肉、油あげ	玉ねぎ、糸こんにゃく、にんじん、 たけのこ、グリーンピース、もやし、 ★ほうれんそう、しょうが	604	22.5
10月	カレービーンズ丼 和風サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぶん	牛にゅう、ぶた肉、だいす、 わかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、こまつな	608	24.6
11火	建国記念日						
12水	<給食委員会コラボ献立> キムチチャーハン ブロッコリーとキャベツのたまごスープ フルーツヨーグルトかけ	○	こめ、むぎ、油、白ごま、 でんぶん	牛にゅう、ぶた肉、たまご、 プレーンヨーグルト	にんじん、はくさいキムチ、玉ねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、しょうが、 ももかん、パインかん、みかんかん	601	23.1
13木	<世界の料理 ベルギー> チョコチップパン ワートルソーイ(チキンのクリーム煮) フリッツ(ポテト) みかん(デコボン)	○	チョコチップパン、油、 こむぎこ、バター、 生クリーム、じゃがいも、 あげ油	牛にゅう、とり肉、 ちょうり用牛にゅう、 豆にゅう	玉ねぎ、セロリー、長ねぎ、かぼちゃ、 にんじん、エリンギ、しょうが、 デコボン	609	20.9
14金	菜飯 魚(メバル)のピリ辛焼き みそ汁	○	こめ、白ごま、さとう、 じゃがいも	牛にゅう、メバル、とうふ、 わかめ、白みそ、赤みそ	こまつな、にんにく、しょうが、 長ねぎ、にんじん、だいこん、玉ねぎ	592	25.6
17月	<給食委員会コラボ献立> みそラーメン ジャンボぎょうざ 杏仁豆腐	○	ちゅうかめん、ごま油、 白ごま、油、でんぶん、 ぎょうざの皮、こむぎこ、 あげ油、あんにとどうふ、 さとう	牛にゅう、とり肉、わかめ、 赤みそ、白みそ、ぶたひき肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 つぶコーン、こまつな、長ねぎ、 キャベツ、にら、みかんかん	638	24.6
18火	じゃこごはん 魚(白糸タラ)のごぼうみそ焼き たまごのすまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、油、 さとう、でんぶん	牛にゅう、ちりめんじゃこ、 白糸タラ、赤みそ、とうふ、 たまご	しょうが、ごぼう、にんじん、 にんにく、だいこん、長ねぎ、こまつな	629	30.9
19水	ぶた肉のおろし丼 おかか和え いちご	○	こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま、でんぶん	牛にゅう、ぶた肉、 かつおぶし	しょうが、糸こんにゃく、にんじん、 たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、 だいこん、★ほうれんそう、キャベツ、 いちご	603	23.0
20木	セルフテリヤキチキンバーガー 白菜スープ みかん(はっさく)	○	ショートニングパン、油、 マカロニ、じゃがいも	牛にゅう、とりもも肉、 ぶた肉	しょうが、キャベツ、にんじん、 はくさい、こまつな、はっさく	591	27.9
21金	<郷土料理 秋田県> ごはん いぶりがっこの炒り煮 小魚(ニギス)のからあげ きりたんぼ汁	○	こめ、むぎ、ごま油、 白ごま、でんぶん、 こむぎこ、あげ油、 きりたんぼ	牛にゅう、ニギス、とり肉	たくあん、ごぼう、糸こんにゃく、 長ねぎ、えのきだけ、はくさい、 せり、しょうが	618	22.5
24月	天皇誕生日の振替休日						
25火	たまごとじうどん 肉まん風蒸しパン	○	うどん、油、さとう、 でんぶん、こむぎこ、 ごま油	牛にゅう、かまぼこ、 油あげ、たまご、 ぶたひき肉、だいす、 赤あまみそ	玉ねぎ、だいこん、にんじん、 えのきだけ、★ほうれんそう、長ねぎ、 たけのこ	635	28.1
26水	チキンクリームライス イタリアンドレッシングサラダ みかん(はるみ)	○	こめ、むぎ、バター、油、 こむぎこ、さとう	牛にゅう、とり肉、 ちょうり用牛にゅう、 豆にゅう	にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、 赤パプリカ、つぶコーン、にんにく、 はるみ	620	18.8
27木	マーボー豆腐丼 海そうサラダ	○	こめ、おしむぎ、油、 さとう、でんぶん、ごま油	牛にゅう、ぶたひき肉、 とうふ、赤あまみそ、 海そうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にら、 キャベツ、もやし	659	27.2
28金	ごはん ピリ辛ふりかけ 魚(さば)のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ、むぎ、ごま油、 白ごま、さとう、さつまいも	牛にゅう、のり、さば、 ぶた肉、白みそ、赤みそ、 豆にゅう	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、だいこん、はくさい、 こまつな	619	26.8

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日です

2月

◎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



※食材入荷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。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
◆マークの食材は、地域の農園で育ったとれたての野菜を使用します。
★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。

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	613	689	22.7	25.1	28.0
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8