

令和8年2月分献立表

板橋区立緑小学校

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	みそラーメン フライドポテト みかん(いよかん)	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, でんぶん, ジャガイモ, あげ油	牛にゅう, ぶたひき肉, わかめ, 赤みそ, 白みそ	にんにく, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, コーン, 長ねぎ, こまつな, いよかん	593	21.8
3	火	行事食 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, ジャガイモ	牛にゅう, いり大豆, とり肉, 油あげ, いわしすりみ, 赤あまみそ, わかめ	しいたけ, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 長ねぎ, ショウガ, だいこん, 玉ねぎ	594	25.8
4	水	わかめごはん 魚(シルバー)のごぼうみそ焼き たまごのすまし汁	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん	牛にゅう, たきこみわかめ, シルバー, 赤みそ, とうふ, たまご	ショウガ, ごぼう, にんじん, にんにく, だいこん, こまつな	610	29.2
5	木	シュガートースト ポークピーンズ りんご	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, ジャガイモ, 赤ざらめ	牛にゅう, ぶた肉, 大豆	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, トマトピューレ, りんご	612	25.6
6	金	ごはん のりのつくだ煮 とり肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ジャガイモ, ごま油	牛にゅう, のり, とり肉, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, もやし, ★ほうれんそう, ショウガ	601	21.5
9	月	世界の料理イタリア&鉄分強化献立 ◆あさり入りスープスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ パンナコッタ	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, バター, さとう, 生クリーム	牛にゅう, あさり, とり肉, ベーコン, かんてん, ちょうどり用牛にゅう	にんにく, 玉ねぎ, はくさい, キャベツ, もやし, にんじん, コーン, ブロッコリー, オレンジジュース	592	23.2
10	火	きつねごはん 魚(カレイ)のピリ辛焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, 油	牛にゅう, 油あげ, カレイ, ぶた肉	コーン, にんにく, ショウガ, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, こまつな	598	28.0
11	水	建国記念の日						
12	木	コッペパン ツナカレーコロッケ ポイルキャベツ たまごのスープ	○	コッペパン, ジャガイモ, 油, こむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, でんぶん	牛にゅう, ツナ, とり肉, たまご	にんにく, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, えのきだけ, こまつな	599	27.1
13	金	ピラフ 白菜スープ チョコレートケーキ	○	こめ, むぎ, バター, 油, ジャガイモ, はくろきこ, さとう, チョコレート, こなさとう	牛にゅう, とり肉, 豆にゅう, ちょうどり用牛にゅう	玉ねぎ, にんじん, コーン, マッシュルーム, グリンピース, ショウガ, はくさい, しめじ, こまつな	652	20.8
16	月	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, ジャガイモ, 油, こめこ, ねりごま, 白すりごま, さとう	牛にゅう, とり肉, レンズ豆, わかめ	玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, ショウガ, にんにく, りんご, キャベツ, もやし	625	21.0
17	火	コーンライス クリスピーフィッシュ ひよこ豆のスープ	ショア (セレクト)	こめ, むぎ, バター, こむぎこ, コーンフレーク, あげ油, さとう, ジャガイモ, 油	ショア, フカ, ひよこ豆, ぶた肉	にんにく, コーン, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	606	24.4
18	水	親子丼 あまからおひたし みかん(不知火)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛にゅう, とり肉, たまご	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, しらぬい	625	24.1
19	木	練りごまトースト 米粉のシチュー パン缶	○	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, ジャガイモ, 油, こめこ, 生クリーム	牛にゅう, とり肉, ちょうどり用牛にゅう, 豆にゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, コーン, クリームコーン, パインかん	631	20.2
20	金	ごはん ししゃもの南ばんやき いそか和え とん汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ジャガイモ	牛にゅう, ししゃも, のり, ぶた肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	長ねぎ, こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん	607	28.8
23	月	天皇誕生日						
24	火	五目わかめうどん ピザまん風蒸しパン	○	うどん, 油, こむぎこ, さとう, でんぶん	牛にゅう, とり肉, 油あげ, わかめ, とりひき肉, ピザチーズ	にんじん, こまつな, 長ねぎ, はくさい, しいたけ, にんにく, 玉ねぎ, ポイルトマト	635	24.8
25	水	郷土料理 青森県 十和田バラ焼き風ぶた丼 せんべい汁 りんご	○	こめ, むぎ, 油, はちみつ, 汁用せんべい	牛にゅう, ぶたばら肉, ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, はくさい, りんご, にんにく, ショウガ, ごぼう, 糸こんにゃく, だいこん, しいたけ, キャベツ, えのきだけ, 長ねぎ, りんご	613	20.4
26	木	麦ごはん 四川豆腐 海そうサラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, こま油	牛にゅう, ぶた肉, とうふ, 海そうミックス	ショウガ, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, キャベツ, もやし	637	26.2
27	金	菜飯 魚(メバル)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	牛にゅう, メバル, 白あまみそ, わかめ, たまご	こまつな, にんじん, 玉ねぎ, だいこん, えのきだけ	601	27.8

まいづるにちじょうひ 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



※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	22.2	24.5	27.3
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