

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	【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、さとう、でんぷん	牛乳、たきこみわかめ、 すりみいわし、とりひき肉、 赤みそ、とうふ、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	608	26.4
3	火	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、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、ボイルトマト、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、もやし、つぶコーン	649	20.8
4	水	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん 、油、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、だいず、 ちょうりょう牛乳	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、長ねぎ、青な、 くだもの	607	27.3
5	木	菜飯 魚のごまみそ焼き かきたま汁	○	こめ、さとう、 白ごま 、 ねりごま 、でんぷん	牛乳、さわら、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	606	27.6
6	金	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ、さとう、油、 じゃがいも、ごま油	牛乳、のり、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 しょうが、冷凍グリーンピース、 もやし、青な、こんにゃく	597	22.1
9	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、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	631	26.8
10	火	きつねごはん 魚のピリ辛焼き さわにわん	○	こめ、さとう、油	牛乳、油あげ、めばる、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	594	27.8
11	水	建 国 記 念 の 日						
12	木	【保健給食委員のコラボメニュー⑤】 ココアコッペパン ツナカレーコロッケ ABCマカロニスープ	○	ココアパン 、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、青な、 つぶコーン、パセリ	621	24.2
13	金	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ 鬼まんじゅう	○	スパゲッティ 、油、でんぷん、 さとう、さつまいも	牛乳、とり肉、なまわかめ	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	601	20.6
16	月	豚肉のおろし丼 おかか和え くだもの	○	こめ、油、さとう、 でんぷん	牛乳、ぶた肉、花かつお	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、 くだもの	591	22.3
17	火	ごまごはん 魚のちゃんちゃん焼き 大根とわかめのすまし汁	○	こめ、 白ごま 、 黒ごま 、さとう、 油、乳なしソフトマーガリン	牛乳、ます、白みそ、 なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、だいこん、長ねぎ、 はくさい、青な	616	25.5
18	水	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き みかんパインポンチ	○	れいとううどん 、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、油あげ、 なまわかめ、ベーコン、 ピザチーズ	にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 玉ねぎ、 パイン 、 みかん	592	21.2
19	木	シュガートースト ポークビーンズ くだもの	○	食パン 、グラニューとう、油、 乳なしソフトマーガリン、 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	612	25.0
20	金	ごはん ししゃもの南蛮やき いそか和え 豚汁	○	こめ、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	603	27.7
23	月	天 皇 誕 生 日						
24	火	親子丼 あまからおひたし	○	こめ、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	600	24.4
25	水	ごはん 四川豆腐 ゆずドレサラダ	○	こめ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、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、 水な、だいこん、ゆず	630	25.8
26	木	【保健給食委員コラボボリターンズ】 ココア揚げパン みそワントンスープ 海藻サラダ	○	ミルクパン 、揚げ油、さとう、 油、ごま油、 ウェーブワントン	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 白みそ、かいそうミックス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、 えのきだけ、つぶコーン、 長ねぎ、キャベツ	596	20.7
27	金	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコーンフ레이크揚げ) 野菜スープ	○	こめ、こめこ、さとう、油、 コーンフ레이크、 乳なしソフトマーガリン、 あげ油、じゃがいも	牛乳、もうかさめ、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	609	23.3

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、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。

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	546	609	686	22.1	24.4	27.2
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