

令和8年 2月分献立表

板橋区立板橋第一小学校

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	【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, でんぶん	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, じやがいも, 油, こめこ, ねりごま, 白すりごま, さとう	牛乳, とり肉, レンズ豆, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, 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, でんぶん, じやがいも, あげ油	牛乳, とり肉, いか, だいす, ちゅうりょう牛乳	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, でんぶん	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, じやがいも, 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(ラーーツァイ) 卵スープ	○	こめ, 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	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 ツナカレーロック ABCマカロニスープ	○	ココアパン, じやがいも, 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 おにぎり 鬼まんじゅう	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, 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, でんぶん	牛乳, ぶた肉, 花かつお	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, 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, じやがいも, 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, バイン, 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, グラニユート, 油, 乳なしソフトマーガリン, じやがいも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, だいす	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, 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 とんじる 豚汁	○	こめ, さとう, 油, じやがいも	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, でんぶん	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, でんぶん, 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 かいそう 海藻サラダ	○	ミルクパン, 揚げ油, さとう, 油, ごま油, ウェーブパンタン	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 クリスピーフライシュー(魚のコーンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ, こめこ, さとう, 油, コーンフレーク, 乳なしソフトマーガリン, あげ油, じやがいも	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

※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	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