

# 令和7年度 2月分献立表

板橋区立板橋第四小学校

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, むぎ, さとう, でんぶん, <b>白すりごま</b>	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,青菜	610	26.8
3	火	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ くだもの(かんきつ類)	○	ちゅうかめん,油, でんぶん, じやがいも,あげ油	牛乳,とり肉,なると,かまぼこ, <b>ちょうりよう牛乳</b> ,だいず	にんにく, しょうが,玉ねぎ, にんじん,ほししいたけ, キヤベツ,もやし,長ねぎ, 青菜, <b>くだもの(かんきつ類)</b>	608	26.6
4	水	野菜たっぷりねぎ塩豚丼 えのきスープ	○	こめ, むぎ, 油, ごま油, <b>白ごま</b> , でんぶん,はるさめ	牛乳, ぶた肉,とり肉,とうふ	しょうが,いとこんにゃく, にんじん,にんにく,玉ねぎ, えのきたけ,もやし,青菜, 長ねぎ,レモン	589	23.7
5	木	黒砂糖パン ラザニア風ポテト イタリアンスープ	○	黒砂糖パン,じやがいも,油, <b>こむぎこ</b> ,ソフトパン粉,バター オリーブ油,ベンネマカロニ なまクリーム,さとう	牛乳, ぶたひき肉,とり肉, <b>たまご</b> ,チーズ,	にんにく,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,青菜, トマトピューレ,トマトジュース	585	25.4
6	金	ごはん 魚の韓国風焼き わかめスープ くだもの(りんご)	○	こめ, むぎ, さとう, ごま油, <b>白ごま</b>	牛乳, さかな,とり肉, なまわかめ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 青菜, にんじん,たけのこ, たまねぎ, ほししいたけ, <b>くだもの(りんご)</b>	634	26.1
9	月	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーべーツァイ) 卵スープ	○	こめ, むぎ, はちみつ, ごま油, さとう, でんぶん	牛乳, とりもも肉, とうふ, <b>たまご</b> , 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
10	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, おしむぎ,じやがいも, 油, こめこ, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> ,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, ポイルトマト, しょうが, にんにく, <b>りんご</b> , キヤベツ, もやし	644	20.9
12	木	きつねごはん 魚のピリ辛焼き 豆乳仕立ての野菜汁	○	こめ, むぎ, さとう, さつまいも	牛乳, 油あげ, さかな, とり肉, 白みそ, 赤みそ, とうにゅう	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, こんにゃく, 白菜	621	28.1
13	金	【給食委員会考案バレンタイン給食】 トマトソーススパゲッティ かいわ 海藻サラダ チョコマフィン	○	スパゲッティ, オリーブ油, ごま 油, さとう, はくりきこ, バター, チョコレート	牛乳, とり肉, かいそうミックス, <b>たまご</b> , ちょうりよう牛乳, 粉チーズ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キヤベツ, だいこん, トマトピューレ	623	23.9
16	月	練りごまとースト 米粉のシチュー くだもの(かんきつ類)	○	食パン, ソフトマーガリン, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , グラニューとう, じやがいも, 油, こめこ, <b>なまクリーム</b>	牛乳, とり肉, <b>ちょうりよう牛乳</b> , とうにゅう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, <b>くだもの(かんきつ類)</b>	601	18.8
17	火	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, じやがいも, 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, 青菜, しょうが	601	21.5
18	水	麦ごはん 四川豆腐 ひじきのサラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, <b>白ごま</b>	牛乳, ぶた肉, とうふ, ひじき	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, キヤベツ, れんこん, きゅうり, だいこん	631	26.3
19	木	ごはん 魚の南部焼き いそか和え せんべい汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, <b>黒ごま</b> , <b>白ごま</b> , 汁用かやきせんべい	牛乳, さかな, のり, とり肉,	長ねぎ, 青菜, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, 糸こんにゃく, ほししいたけ, えのきたけ	638	27.6
20	金	親子丼 あまからおひたし くだもの(かんきつ類)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳, とり肉, <b>たまご</b>	玉ねぎ, キヤベツ, にんじん, もやし, <b>くだもの(かんきつ類)</b>	622	24.0
24	火	ゆかりごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	○	こめ, むぎ, じやがいも, 油	牛乳, ツナ, <b>たまご</b> , とうふ, なまわかめ, 白みそ, 赤みそ	玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 白菜, 青菜, ゆかり	598	25.2
25	水	とりめし ししゃものスペイシー揚げ のっぺい汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, でんぶん, <b>こむぎこ</b> , あげ油, ごま油, さといも, でんぶん	牛乳, ししゃも, とり肉, 油あげ	にんにく, ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, 青菜	666	27.8
26	木	シュガートースト ポークビーンズ くだもの(かんきつ類)	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, じやがいも, さとう	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, <b>くだもの(かんきつ類)</b>	612	25.0
27	金	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き フルーツポンチ	○	れいとううどん, 油, じやがいも, さとう	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, ツナ, かまぼこ, ピザチーズ	にんじん, 青菜, 長ねぎ, はくさい, ほししいたけ, 玉ねぎ, <b>パン缶</b> , <b>みかん缶</b>	590	22.2

\*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	553	617	695	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