

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)	
				熱ゆ力になる	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、でんぷん、 白すりごま	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、でんぷん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、なると、かまぼこ、 ちょうりょう牛乳、だいず	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、長ねぎ、 青菜、くだもの(かんきつ類)	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、白ごま、 でんぷん、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	しょうが、いとこんにやく、 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انسープ	○	黒砂糖パン、じゃがいも、油、 こむぎこ、ソフトパン粉、バター オリーブ油、ペンネマカロニ なまクリーム、さとう	牛乳、ぶたひき肉、とり肉、 だいず、たまご、チーズ、 トマトピューレ、トマトジュース	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、 白ごま	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、 くだもの(りんご)	634	26.1
9	月	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーパーツァイ) 卵スープ	○	こめ、むぎ、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	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、ポイルトマト、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、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、こんにやく、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 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、 たまご、ちょうりょう牛乳、 粉チーズ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 だいこん、トマトピューレ	623	23.9
16	月	練りごまトースト 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、 ねりごま、白すりごま、 グラニューとう、じゃがいも、 油、こめこ、なまクリーム	牛乳、とり肉、 ちょうりょう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 くだもの(かんきつ類)	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、 じゃがいも、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、 でんぷん、ごま油、白ごま	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、キャベツ、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、 黒ごま、白ごま、 汁用かやかせんべい	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、 糸こんにやく、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、でんぷん	牛乳、とり肉、たまご	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、くだもの(かんきつ類)	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、じゃがいも、油	牛乳、ツナ、たまご、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 ししゃものスパイシー揚げ のっぺい汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 でんぷん、こむぎこ、あげ油、 ごま油、さともいも、でんぷん	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、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、だいず	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(かんきつ類)	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、 じゃがいも、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、バイン缶、みかん缶	590	22.2

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



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

※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。