

令和7年度 2月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

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	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	米,★米粒麦,砂糖,油, じゃがいも,ごま油	★牛乳,のり,鶏肉,油揚げ	玉葱,人参,たけのこ水煮, もやし,青菜,生姜	601	21.5
3	火	🍷節分の行事食🍷 いわしの蒲焼き丼 呉汁	○	米,米粉,でんぷん,揚げ油, 砂糖,油	★牛乳,いわし,豆腐,大豆, 白みそ,赤みそ	生姜,ごぼう,こんにゃく, 大根,人参,長葱,青菜	609	26.8
4	水	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	米,★押麦,油,砂糖,でんぷん, ごま油,白ごま	★牛乳,豚肉,豆腐,海草ミックス	生姜,にんにく,人参,たけのこ水煮, 干し椎茸,玉葱,長葱,にら,キャベツ, 粒コーン缶	654	26.5
5	木	◆強化メニュー◆ ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ みかん	○	★中華めん,油,でんぷん, じゃがいも,揚げ油	★牛乳,鶏肉,★いか,かまぼこ, ★調理用牛乳,大豆	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸, キャベツ,もやし,長葱,青菜, ★くだもの	610	27.8
6	金	菜めし さわらの南部焼き かきたま汁	○	米,黒ごま,白ごま,油,じゃがいも	★牛乳,魚,豚肉,豆腐	青菜,ごぼう,こんにゃく, 人参,大根,長葱	602	27.8
9	月	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ﾗｰﾊﾞｰﾂｱｲ) ゆーみーたん	○	米,★米粒麦,はちみつ,ごま油, 砂糖,でんぷん	★牛乳,鶏もも肉,★たまご	白菜,人参,生姜,玉葱, クリームコーン缶,粒コーン缶, 長葱	627	27.0
10	火	シュガートースト ポークビーンズ パイン缶	○	★食パン,★ソフトマーガリン, グラニュー糖,油,じゃがいも, 赤ざらめ	★牛乳,豚肉,大豆	セロリー,玉葱,人参,ボイルトマト, トマトピューレ,★くだもの	612	25.0
12	木	ごはん さばのピリ辛焼き まるごとわかめスープ	○	米,★米粒麦,砂糖,白ごま,ごま油, でんぷん	★牛乳,★さば,豚肉,くきわかめ, 生わかめ,めかぶわかめ	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮, えのきだけ,長葱	599	28.1
13	金	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ ココアケーキ	○	★スパゲッティ,油,でんぷん,砂糖, ★薄力粉,米粉,ソフトマーガリン	★牛乳,鶏肉,生わかめ,★たまご, ★調理用牛乳,豆乳	生姜,にんにく,玉葱,人参,長葱, エリンギ,しめじ,キャベツ,青菜, 粒コーン缶	594	22.2
16	月	豚肉のおろし丼 おかか和え ミニトマト	○	米,★米粒麦,油,砂糖,白ごま, でんぷん	★牛乳,豚肉,花かつお	生姜,糸こんにゃく,人参, たけのこ水煮,玉葱,干し椎茸, 大根,青菜,キャベツ,★ミニトマト	597	22.8
17	火	コッペパン ツナカレーコロッケ ミネストラスープ	○	★コッペパン,じゃがいも,油, ★小麦粉,★ソフトパン粉, 揚げ油,でんぷん	★牛乳,ツナ水煮,鶏肉,ベーコン, 白いんげん,★たまご	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ, セロリー,ボイルトマト	591	24.5
18	水	19日は食育の日★北海道 ごま塩ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁	○	米,★米粒麦,黒ごま,油,砂糖, ★バター,じゃがいも,でんぷん	★牛乳,★魚,白みそ	玉葱,人参,しめじ,キャベツ,大根, 干し椎茸,長葱,青菜	634	28.4
19	木	6年生ありがとう♥お別れ給食 レンズ豆のカレー ごまドレッシングサラダ 米粉クッキー	お茶	米,じゃがいも,油,米粉,練りごま, 白すりごま,砂糖, ソフトマーガリン, グラニュー糖	豚肉,レンズ豆,生わかめ	玉葱,人参,ボイルトマト,生姜, にんにく,りんご,キャベツ, もやし,粒コーン缶	644	20.9
20	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	○	★うどん,油,じゃがいも,砂糖	★牛乳,鶏肉,油揚げ,生わかめ, ベーコン,★ビザチーズ	人参,青菜,長葱,白菜,干し椎茸, 玉葱,★パイン缶,★黄桃缶, ★みかん缶	592	21.1
24	火	練りごまトースト 米粉のシチュー かんきつ	○	★食パン,★ソフトマーガリン, 練りごま,白すりごま, グラニュー糖,じゃがいも,油, 米粉,	★牛乳,鶏肉,★調理用牛乳,豆乳	にんにく,玉葱,人参,粒コーン缶, クリームコーン缶,★くだもの	625	19.3
25	水	ごはん ししゃもの南蛮やき いそか和え 豚汁	○	米,★米粒麦,砂糖,油,じゃがいも	★牛乳,★ししゃも,のり,豚肉, 豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	長葱,青菜,白菜,人参,ごぼう,大根	599	27.9
26	木	親子丼 あまからおひたし	○	米,砂糖,でんぷん	★牛乳,鶏肉,★たまご	玉葱,キャベツ,人参,もやし	622	24.0
27	金	コーンライス ｸﾘｽﾏｽﾌｨｯｼｭ(魚のｺｰﾝﾌﾙｰｸ揚げ) 白菜のあったかスープ	○	米,★米粒麦,オリーブ油,米粉, コーンフレーク,揚げ油,砂糖, じゃがいも,油	★牛乳,白身魚,ベーコン,鶏肉	にんにく,粒コーン缶,生姜,玉葱, 人参,白菜	615	23.8

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



※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、ｱｰﾓﾙﾄﾞ、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。
★マークの食材は、アレルギー対象食材です。

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	549	613	690	22.4	24.7	27.6
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