

令和7年度 2月分献立表

板橋区立板橋第六小学校

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	○	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、青な、しょうが	601	21.5
3	火	【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、青な	609	26.8
4	水	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、つぶコーン	644	20.9
5	木	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ 花みかん	○	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、かまぼこ、 ちょうりよう牛乳、だいた	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、 青な、くだもの	610	27.8
6	金	菜飯 魚のごまみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 ねりごま、でんぷん	牛乳、さかな、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	602	27.8
9	月	きつねごはん 魚のピリ辛焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、油	牛乳、油あげ、さかな、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	599	28.1
10	火	シュガートースト ポークビーンズ いよかん	○	食パン、ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、だいた	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
12	木	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	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、 かいそうミックス	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、 つぶコーン	654	26.5
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、 さとう、はくりきこ、 ソフトマーガリン	牛乳、とり肉、なまわかめ、 たまご、ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	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	594	22.2
16	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
17	火	コッペパン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	コッペパン、じゃがいも、油、 こむぎこ、ソフトパンこ、 あげ油、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、はくさい、 しめじ、青な	591	24.5
18	水	ごまごはん 魚のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、 さとう、バター、でんぷん	牛乳、さかな、白みそ、とうふ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、だいこん、長ねぎ、青な	634	28.4
19	木	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、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、おうとう、 りんご	592	21.1
20	金	豚肉のおろし丼 おかか和え いちご	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま、 でんぷん	牛乳、ぶた肉、花かつお	しょうが、いとこんやく、 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	597	22.8
24	火	練りごまトースト 米粉のシチュー はるみ	○	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、 ちょうりよう牛乳、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン、 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	○	こめ、むぎ、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	599	27.9
26	木	親子丼 あまからおひたし はるか	○	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	622	24.0
27	金	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコーンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、 コーンフレーク、あげ油、 さとう、じゃがいも、油	牛乳、しろみざかな、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	615	23.8

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-モド、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	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