



R8

2月給食こんだて表



板橋区立板橋第七小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | 飲み物 | ざいりょう名 | | | 栄養価(中学年) | |
|----|----|---|-----|---|--|---|-------------|----------|
| | | | | 主にエネルギーのもとになる | 主に体をつくるもとになる | 主に体の調子を整えるもとになる | 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 | 602 | 21.4 |
| 3 | 火 | 【節分の行事食】 セルフ鍋バーガー ポークビーンズ フルーツヨーグルト | | 丸パン、さとう、でんぷん 白ごま、サラダ油 じゃがいも 赤ざらめ | 牛乳、いわしすりみ とりひき肉、赤みそ ぶた肉、だいず、ヨーグルト | キャベツ、長ねぎ、しょうが にんにく、セロリー、玉ねぎ にんじん、トマトピューレ ポイルトマト、りんごかん パインかん、なつみかんかん | 590 | 29.9 |
| 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、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 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 | 645 | 20.9 |
| 5 | 木 | 【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ りんご | | ちゅうかめん、油、でんぷん じゃがいも、油 | 牛乳、とり肉、いか かまぼこ ちょうりよう牛乳、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 青な、くだもの | 590 | 24.5 |
| 6 | 金 | 菜飯 竹輪の磯辺揚げ かきたま汁 わかめのごま和え | | こめ、むぎ、こむぎこ、油 でんぷん、さとう、ごま油 サラダ油、白ごま | 牛乳、ちりめんじゃこ ちくわ、青のり わかめ、たまご | 青な、にんじん、玉ねぎ えのきたけ、みずな キャベツ、つぶコーン | 619 | 28.3 |
| 9 | 月 | きつねごはん ししゃもの南蛮漬け 沢煮椀 | | こめ、むぎ、さとう、白ごま でんぷん、油、サラダ油 | しろぶどうジョア、油あげ こざかな、ぶた肉 とうふ | つぶコーン、にんじん 長ねぎ、ごぼう たけのこみずに | 591 | 24.5 |
| 10 | 火 | ピザトースト ポトフ きよみオレンジ | | 食パン、サラダ油 じゃがいも | 牛乳、ハム、ピザチーズ ぶた肉 白いんげんまめ | 玉ねぎ、ピーマン マッシュルームみずに にんにく、にんじん、キャベツ くだもの | 590 | 28.3 |
| 12 | 木 | ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(らーれー-ツァイ) 豆乳卵スープ | | こめ、むぎ、はちみつ ごま油 さとう、でんぷん | 牛乳、とり肉、とうふ たまご、わかめ、とう乳 | はくさい、にんじん、しょうが 玉ねぎ、えのきたけ | 626 | 26.9 |
| 13 | 金 | きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ チョコマフィン | | スパゲッティ、サラダ油 でんぷん、さとう、こむぎこ チョコチップ、バター | 牛乳、いか、えび、わかめ たまご ちょうりよう牛乳 | 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 | 622 | 26.0 |
| 16 | 月 | 麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ | | こめ、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 | 633 | 24.1 |
| 17 | 火 | ピザカレーコロッケバーガー 白菜のミルクスープ りんご | | 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 白いんげん豆 ちょうりよう牛乳 | にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、キャベツ、はくさい エリンギ、青な、くだもの | 621 | 26.0 |
| 18 | 水 | ごまごはん まぼろ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 長ねぎ、青な | 611 | 29.2 |
| 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 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、パインかん、りんごかん なつみかんかん | 597 | 21.6 |
| 20 | 金 | 豚肉のおろし丼 おかか和え みかん | | 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 | 592 | 22.6 |
| 24 | 火 | ごまトースト 米粉のシチュー フレンチサラダ | | 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 とう乳 | にんにく、玉ねぎ、にんじん つぶコーン クリームコーンかん キャベツ、ブロッコリー | 590 | 21.0 |
| 25 | 水 | 海幸カレードリア ジュリエヌスープ | | こめ、むぎ、バター サラダ油、こむぎこ 生クリーム、じゃがいも | 牛乳、ベーコン、えび いか、調理用牛乳 とう乳、ピザチーズ ぶた肉 | 玉ねぎ、にんじん マッシュルームみずに キャベツ | 593 | 25.6 |
| 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 | 616 | 24.1 |
| 27 | 金 | コーンライス もうかさめのコンソレク揚げ 野菜スープ | | こめ、むぎ、バター こむぎこ コーンフレーク、油 さとう、じゃがいも | 牛乳、さかな、とり肉 | にんにく、つぶコーン、玉ねぎ にんじん、はくさい | 622 | 28.0 |

まいつき にち しょういく ひ
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、アモンド、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

お知らせ

6年生は外国語の学習で食品の産地を英語で伝える勉強をしました。この学習を通して、五大栄養素や産地を考慮したメニューを自分たちで考え栄養士に発表しました。その発表の中にあつたピザトーストとドリアを10日と25日に提供します。

◎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 | 608 | 686 | 22.8 | 25.2 | 28.1 |
| 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 |