

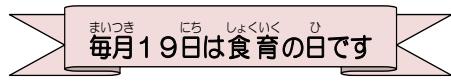


R8 2月給食こんだて表



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, 青な, ショウガ	602	21.4
3	火	[節分の行事食] セルフ舗バーガー [◆] ポークビーンス フルーツヨーグルト		丸パン, さとう, でんぶん 白ごま, サラダ油 じやがいも 赤ざらめ	牛乳, いわしすりみ どりひき肉, 赤みそ ぶた肉, だいす, ヨーグルト	キャベツ, 長ねぎ, ショウガ 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, じやがいも 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 ショウガ, 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, でんぶん じやがいも, 油	牛乳, とり肉, いか かまぼこ ちょうりよう牛乳, だいす	にんにく, ショウガ, 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 でんぶん, さとう, ごま油 サラダ油, 白ごま	牛乳, ちりめんじやこ 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 でんぶん, 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 じやがいも	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(ラー油-ソース) 豆乳卵スープ		こめ, むぎ, はちみつ ごま油 さとう, でんぶん	牛乳, とり肉, とうふ たまご, わかめ, とう乳	はくさい, にんじん, ショウガ 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 でんぶん, 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	ショウガ, 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 でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ かいそうミックス	ショウガ, 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	セリカレ-コロッケ-ガ - 白菜のミルクスープ りんご		コッペパン, じやがいも, 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, ショウガ, 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 まばる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, でんぶん	牛乳, さかな, 白みそ とうふ たまご	玉ねぎ, にんじん, シメジ 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 じやがいも, 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 でんぶん	牛乳, ぶた肉, 花かつお	ショウガ, 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, じやがいも 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, プロッコリー	590	21.0
25	水	海幸カレードリア ジュリエンヌスープ		こめ, むぎ, バター サラダ油, こむぎこ 生クリーム, じやがいも	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, でんぶん	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 もうかさめのコーンフレーク揚げ 野菜スープ		こめ, むぎ, バター コムギ コーンフレーク, 油 さとう, じやがいも	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



※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

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。その発表の中にあっ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