

令和7年度 2月分献立表

板橋区立金沢小学校

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	【節分の行事食】 わかめごはん いわしのハンバーグ みそ汁	○	ごめ むぎ さとう でんぶん 白ごま	牛乳 たきこみわかめ すりみいわしとり肉 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	608	26.6
3	火	ごはん のりの佃煮 塩肉じゃが 野菜のからし和え	○	ごめ むぎ さとう 油 じゅかいも ソフトマーガリン 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
4	水	親子丼 あまからおひたし	○	ごめ 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	591	24.3
5	木	練りごまトースト 米粉のシチュー フルーツミックス	○	食パン グラニューとう ソフトマーガリン ねりごま 白すりごま じゃがいも 油 ごめこ なまクリーム	牛乳 とり肉 ちゅうりょう牛乳 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 バイン おうとう りんご	670	20.4
6	金	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ くだもの	○	ちゅうかめん 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉 いか かまぼこ ちゅうりょう牛乳 だいす	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
9	月	ビビンバ風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ くだもの	○	ごめ むぎ さとう 油 ごま油 はるさめ	牛乳 ぶた肉 だいす とり肉 とうふ わかめ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん 青な はくさい つぶコーン くだもの	599	21.4
10	火	菜飯 魚のごまみそ焼き かきたま汁	○	ごめ むぎ さとう 白ごま ねりごま でんぶん	牛乳 さかな 白みそ わかめ たまご	青な にんじん 玉ねぎ だいこん えのきだけ	601	27.7
12	木	和風スープスパゲッティ 和風サラダ チョコチップ入りココアケーキ	○	スパゲッティ 油 でんぶん さとう はくりきこ ごめこ チョコレート ソフトマーガリン	牛乳 とり肉 わかめ たまご ちゅうりょう牛乳 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	622	22.5
13	金	ごはん ししゃもの南蛮やき いそか和え 豚汁	○	ごめ むぎ さとう 油 じゅかいも	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 こぼう だいこん	598	27.8
16	月	麦ごはん 白菜と生揚げのみそカレー炒め ごまドレッシングサラダ	○	ごめ おしむぎ 油 さとう でんぶん ねりごま 白すりごま	牛乳 生あげ ぶた肉 赤みそ わかめ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい 青な キャベツ もやし つぶコーン	639	25.3
17	火	こぎつねごはん 魚のピリ辛焼き 卵のすまし汁	○	ごめ むぎ さとう 白ごま でんぶん	牛乳 油あげ さかな とうふ たまご	にんじん えのきだけ にんにく しょうが 長ねぎ だいこん 青な	608	29.6
18	水	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き くだもの	○	れいとううどん 油 じゅかいも	牛乳 とり肉 油あげ さつまあげ 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 くだもの	582	23.9
19	木	ガーリックトースト ポークビーンズ くだもの	○	食パン 油 ソフトマーガリン じゅかいも 赤ざらめ	牛乳 ぶた肉 だいす	にんにく 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	594	25.0
20	金	ごはん 魚の香り揚げ みそドレッシングサラダ 野菜スープ	○	ごめ むぎ でんぶん 油 さとう ごま油 じゅかいも	牛乳 さかな 白みそ とり肉	しょうが にんにく キャベツ 青な もやし 玉ねぎ にんじん はくさい	659	25.8
24	火	ごまごはん 魚のちゃんちゃん焼き さわにわん	○	ごめ むぎ 白ごま 油 さとう ソフトマーガリン	牛乳 さかな 白みそ ぶた肉	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ こぼう だいこん たけのこ 長ねぎ 青な	613	26.5
25	水	豚肉のおろし丼 おかか和え くだもの	○	ごめ むぎ 油 さとう 白ごま でんぶん	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	597	22.8
26	木	米粉のカレーライス 海藻サラダ	○	ごめ おしむぎ じゅかいも 油 ごめこ さとう ごま油	牛乳 とり肉 かいそうミックス	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ つぶコーン	627	19.0
27	金	ごはん とりにく べきん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ (ラーべーツァイ) 卵スープ	○	ごめ むぎ はちみつ ごま油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 たまご わかめ	はくさい にんじん しょうが 玉ねぎ えのきだけ	622	26.7

※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。

まいづる にち しょくいく ひです

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	550	613	691	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