

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 | ○ | こめ むぎ さとう でんぷん 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 | ○ | こめ むぎ さとう 油 じゃがいも 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 だけのこ 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 | ○ | 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 | 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 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 パイナップル 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 でんぷん じゃがいも | 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 | 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 | ○ | こめ むぎ さとう 油 ごま油 はるさめ | 牛乳 ぶた肉 だいず 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 | ○ | 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 わかめ たまご | 青な にんじん 玉ねぎ だいこん えのきたけ | 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 でんぷん さとう はくりきこ こめこ 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 | 622 | 22.5 |
| 13 | 金 | 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 | 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 | ○ | こめ おしむぎ 油 さとう でんぷん 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 だけのこ 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 | ○ | こめ むぎ さとう 白ごま でんぷん | 牛乳 油あげ さかな とうふ たまご | にんじん えのきたけ 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 じゃがいも | 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 じゃがいも 赤ざらめ | 牛乳 ぶた肉 だいず | 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 | ○ | こめ むぎ でんぷん 油 さとう ごま油 じゃがいも | 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 | ○ | こめ 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 ごぼう だいこん だけのこ 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 | ○ | 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 いとこんにゃく にんじん だけのこ 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 | ○ | こめ おしむぎ じゃがいも 油 こめこ 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 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ（ラーバーツアイ） 卵スープ | ○ | こめ むぎ はちみつ ごま油 さとう でんぷん | 牛乳 とり肉 とうふ たまご わかめ | はくさい にんじん しょうが 玉ねぎ えのきたけ | 622 | 26.7 |

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-モード、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 | 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 |