

給食のへらしは半分まで			令和7年2月分献立表			板橋区立中根橋小学校		
日	曜日	こ ん だ て	飲み物	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				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)
3	月	【節分献立】 わかめごはん いわしのハンバーグ みそ汁	牛乳	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、 れいとうすりみいわし、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	608	26.7
4	火	【鉄分強化献立】 あんかけ焼きそば ◆大豆とポテトのフライ ボンカン	牛乳	むしちゅうかめん、ごま油、油、 でんぷん、じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、いか、だいず	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ほししいたけ、もやし、はくさい、青な、 くだもの	605	27.8
5	水	豚肉のおろし丼 おかか和え フルーツミックス	牛乳	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、もやし、 パイン缶、おうとう缶、みかん缶	603	23.0
6	木	ごはん ひじきふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え	牛乳	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、 ごま油	牛乳、ひじき、花かつお、とり肉、 油あげ	玉ねぎ、いとこんにやく、にんじん、 たけのこ、れいとうグリーンピース、 もやし、青な、しょうが	600	21.4
7	金	黒砂糖パン ビーンズオムレツ 野菜スープ りんご	牛乳	黒ざとうパン、じゃがいも、油、 マヨネーズ	牛乳、だいず、ぶたひき肉、 たまご、とり肉	玉ねぎ、にんじん、もやし、だいこん、 はくさい、つぶコーン、青な、 くだもの	604	27.6
10	月	ごはん のりの佃煮 あじのしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳	こめ、むぎ、さとう、さつまいも	牛乳、のり、あじ、ぶた肉、 白みそ、赤みそ、とうにゅう	しょうが、長ねぎ、こんにやく、にんじん、 だいこん、はくさい、青な	616	27.2
12	水	麻婆豆腐丼 海藻サラダ	牛乳	こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、とうふ、赤みそ、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、 にら、だいこん、はくさい、 つぶコーン	648	26.5
13	木	菜飯 さばのにんにく風味焼き 豆腐のみそ汁	牛乳	こめ、むぎ、白ごま、さとう	牛乳、さば、とり肉、とうふ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ	青な、にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、だいこん、ごぼう、玉ねぎ	597	27.2
14	金	【バレンタイン・リクエスト給食5-1】 ペンネ・マカロニ わかめ入りサラダ ココアケーキ	牛乳	ペンネマカロニ、油、 はくりきご、バター、 白ごま、さとう	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、 粉チーズ、なまわかめ、たまご、 ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 トマトピューレ、もやし、青な、 だいこん、つぶコーン	594	22.2
17	月	ごまごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	牛乳	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、 さとう、 バター、でんぷん	牛乳、なまさけ、白みそ、とうふ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、えのき、もやし、 はくさい、だいこん、長ねぎ、青な	654	29.8
18	火	コッペパン コロッケ 白菜スープ	ジョア	コッペパン、油、じゃがいも、 こむぎご、 ソフトパンこ、あげ油、マカロニ	牛乳、ぶたひき肉、 こうやどうふふんまつ、たまご、 とり肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 はくさい、青な	591	23.6
19	水	【地域に伝わる郷土料理 山梨県】 ほうとう風うどん ポテトのチーズ焼き りんご	牛乳	れいとううどん、油、じゃがいも	牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、 白みそ、ベーコン、ピザチーズ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、 にんじん、長ねぎ、ほししいたけ、 青な、玉ねぎ、くだもの	591	23.0
20	木	いなり寿司風混ぜごはん 黒むつのごまみそ焼き さわにわん	牛乳	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ねりごま、 油	牛乳、油あげ、さかな、白みそ、ぶた肉	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 だいこん、たけのこ、長ねぎ、青な	629	28.1
21	金	【世界の料理 中国】 ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーバーツァイ) 卵スープ	牛乳	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、たまご	はくさい、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、青な	591	23.6
25	火	練りごまトースト ポークビーンズ いちご	牛乳	食パン、ソフトマーガリン、ねりごま、 白ごま、グラニューとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、だいず	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	603	24.9
26	水	チキンクリームライス(キャロットライスver.) イタリアンドレッシングサラダ フルーツミックス	牛乳	こめ、むぎ、バター、油、こむぎご、 さとう	牛乳、とり肉、ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、 だいこん、赤パプリカ、つぶコーン、 にんにく、パイン缶、おうとう缶、 みかん缶		18.8
27	木	鶏ごぼうごはん ししゃものスパイシー揚げ 吉野汁(うどん入り)	牛乳	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 でんぷん、こむぎご、あげ油、 じゃがいも、ほしうどん	牛乳、とりひき肉、ししゃも、 油あげ	ごぼう、グリーンピース、しょうが、 にんにく、だいこん、にんじん、 はくさい、長ねぎ、青な	620	25.4
28	金	【6年生ありがとう給食】 ジャンバラヤ コーンスープ オレンジゼリー	牛乳	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 なまクリーム、こむぎご、バター	牛乳、ウィンナー、とり肉、ベーコン、 とうにゅう、ちょうりよう牛乳、 粉かんでん	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 赤パプリカ、ピーマン、ポイルトマト、 クリームコーン、つぶコーン、パセリ、 オレンジジュースみかん缶	651	20.9

毎月19日は食育の日です

2月

◎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



※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-mond、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。

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	612	690	22.5	24.9	27.8
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