



令和7年度 2月分献立表



板橋区立上板橋小学校

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	むぎごはん しせんとうふ かいそう 四川豆腐、海藻サラダ		こめ、おしむぎ、油 さとう、でんぷん ごま油、 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、玉ねぎ にんじん、たけのこ、長ねぎ ほししいたけ、にら キャベツ、つぶコーン	654	26.5
3	火	かつぶん ぞうじしよく 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、 すりごま	牛乳、たきこみわかめ すりみいわし、みそ とり肉、とうふ、油あげ	長ねぎ、しょうが、青な にんじん、だいこん はくさい	609	26.8
4	水	てつぶんきょうか ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ		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、だいず ちょうりよう牛乳	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	589	28.1
5	木	ぶたにく どん 豚肉のおろし丼 おかか和え、くだもの		こめ、むぎ、油、さとう 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、青な 玉ねぎ、ほししいたけ だいこん、キャベツ、 りんご	597	22.8
6	金	なめし かな しおこうじや 菜飯、魚の塩麹焼き かきたま汁		こめ、むぎ、でんぷん	牛乳、さば、なまわかめ たまご	青な、にんじん、玉ねぎ だいこん、えのきたけ	593	26.9
9	月	まめ 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、おしむぎ、さとう 油、こめこ、 ねりごま すりごま 、じゃがいも	牛乳、とり肉、レンズまめ なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、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	649	21.0
10	火	きな とう きな粉揚げパン 肉団子と白菜のスープ、くだもの		こめこミックスこパン さとう、 ソフトパンこ 油、でんぷん、ごま油	牛乳、とり肉、きなこ	玉ねぎ、しょうが、にんじん たけのこ、しめじ、はくさい 青な、 かんきつ類	615	27.7
12	木	きつねごはん かな とうじん 魚のピリ辛焼き、豚汁		こめ、むぎ、さとう ごま 、油、じゃがいも	牛乳、油あげ、みそ アブラカレイ、ぶた肉 とうふ	つぶコーン、にんにく、ごぼう しょうが、長ねぎ、にんじん、 だいこん、こんにやく	605	29.8
13	金	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ ココアケーキ		スパゲッティ 、でんぷん 油、さとう、 こむぎこ ソフトマーガリン	牛乳、とり肉、なまわかめ たまご 、 ちょうりよう牛乳	しょうが、にんにく、青な 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ エリンギ、しめじ、 キャベツ、つぶコーン	594	22.2
16	月	ごはん とりにく ぺ きん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーパーツァイ) 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 、なまわかめ	はくさい、にんじん しょうが、玉ねぎ えのきたけ	627	27.0
17	火	コッペパン ツナカレーコロッケ かぶのクリームスープ		コッペパン 、じゃがいも こむぎこ 、 ソフトパンこ 油、でんぷん	牛乳、とり肉 ツナ、ベーコン 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、かぶ	618	25.5
18	水	ごもく 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 なまわかめ、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 、 おうとう りんご(かんづめ)	599	21.5
19	木	ごまごはん かな ちんちんやき 魚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 、 バター 油、さとう、でんぷん	牛乳、さけ、みそ とうふ、 たまご	玉ねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、だいこん 長ねぎ、青な	597	29.1
20	金	ごはん、のりの佃煮 しおにく じゃが 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、ごま油 バター	牛乳、のり、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん もやし、青な、しょうが 糸こんにやく	593	21.9
24	火	ねりごまトースト ポークビーンズ、くだもの		食パン 、 ソフトマーガリン ねりごま 、 すりごま 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 トマト、トマトピューレ りんご	603	25.0
25	水	ごはん ししゃもの南蛮やき いそか和え、さつま汁		こめ、むぎ、さとう じゃがいも、油	牛乳、ししゃも、のり とり肉、とうふ、油あげ みそ	長ねぎ、青な、はくさい にんじん、ごぼう、だいこん	610	27.7
26	木	おやこ丼 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	596	24.0
27	金	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコーンフレーク揚げ) 野菜スープ		こめ、むぎ、油、 バター こむぎこ 、コーンフレーク さとう、じゃがいも	牛乳、しらいとたら とり肉	にんにく、つぶコーン しょうが、玉ねぎ にんじん、はくさい	604	23.9

※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。

まいつき にち しよく ひ
毎月19日は食育の日です

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	546	608	686	23.0	25.4	28.4
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