



## 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	さいりょう名			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 麦ごはん せんどうふ 四川豆腐、海藻サラダ	MILK	こめ、おしむぎ、油 さとう、でんぶん 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	くじらの行事 わかめごはん いわしのハンバーグ みそ汁	MILK	こめ、むぎ、さとう でんぶん、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	くじらの行事 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ	鉄	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、だいず ちょうりょう牛乳	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 豚肉のおろし丼 おかか和え、くだもの	MILK	こめ、むぎ、油、さとう 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、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 菜飯、魚の塩麹焼き かきたま汁	MILK	こめ、むぎ、でんぶん	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	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまだれッシングサラダ	MILK	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、ににく、りんご キャベツ、もやし、つぶコーン	649	21.0
10火	きな粉揚げパン 肉団子と白菜のスープ、くだもの	MILK	こめこミックスこパン さとう、ソフトパンこ 油、でんぶん、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、かんきつるい	615	27.7
12木	きつねごはん 魚のピリ辛焼き、豚汁	MILK	こめ、むぎ、さとう ごま、油、じゃがいも	牛乳、油あげ、みそ アラカルカレ、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、こんにゃく	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	MILK	スパゲッティ、でんぶん 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、ちょうりょう牛乳	しょうが、ににく、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 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	MILK	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、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	MILK	コッペパン、じゃがいも こむぎこ、ソフトパンこ 油、でんぶん	牛乳、とり肉 ツナ、ベーコン ちょうりょう牛乳	ににく、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	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き フルーツポンチ	MILK	れいとううどん、油 じやがいも、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 魚のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	MILK	こめ、むぎ、白ごま 黒ごま、バター 油、さとう、でんぶん	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 塩肉じゃが 野菜のからし和え	MILK	こめ、むぎ、さとう、油 じやがいも、ごま油 バター	牛乳、のり、ぶた肉	ににく、玉ねぎ、にんじん もやし、青な、しょうが えのきたけ	593	21.9
24火	練りごまトースト ポークビーンズ、くだもの	MILK	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 じやがいも、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	MILK	こめ、むぎ、さとう じやがいも、油	牛乳、ししやも、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	親子丼 あまからおひたし	MILK	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	596	24.0
27金	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコンフレーク揚げ) 野菜スープ	MILK	こめ、むぎ、油、バター こむぎこ、コンフレーク さとう、じやがいも	牛乳、しらいとたら とり肉	ににく、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。

まいづき にち しょくいく 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