

令和7年度 2月分献立表

板橋区立上板橋第二小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいやう名			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, でんぶん, 白すりごま	牛乳, たきこみわかめ, 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	606	26.8	
3	火	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまだれッシングサラダ	○	こめ, おしむぎ, じゃがいも, 油, こめこ, ねりごま, 白すりごま, さとう	牛乳, とり肉, レンズまめ, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, しょうが, にんにく, りんご, キャベツ, もやし, つぶコーン	644	20.9	
4	水	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, さとう, 油, じゃがいも, ごま油	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	603	21.7	
5	木	【鉄分強化献立】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ みかん	旗	○	ちゅうかめん, 油, でんぶん, じゃがいも, あげ油	牛乳, とり肉, いか, かまぼこ, ちようりょう牛乳, 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, みかん	610	27.8
6	金	菜飯 さばのごまみそ焼き かきたま汁 りんご	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, ねりごま, でんぶん	牛乳, さば, 白みそ, 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, りんご	642	28.4	
9	月	きつねごはん 沖めだいのビリ辛焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, 油	牛乳, 油あげ, おきめだい, ぶた肉	つぶコーン, にんにく, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, 青な	599	28.1	
10	火	シュガーフランス ポークビーンズ バナナ	○	ソフトフランスパン, ソフトマーガリン, 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, バナナ	599	24.4	
12	木	【世界の料理 中国】 ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢和え(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, でんぶん	牛乳, とりもも肉, 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	631	27.3	
13	金	【バレンタインの献立】 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, 油, でんぶん, さとう, はくりきこ, ソフトマーガリン, こなごとう	牛乳, とり肉, なまわかめ, たまご, ちようりょう牛乳, 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	600	22.2	
16	月	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ, かいそうミックス	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, キャベツ, つぶコーン	654	26.5	
17	火	ミルクコッペパン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	ミルクコッペパン, じゃがいも, 油, こむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, マカロニ	牛乳, ツナ, とり肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい, しめじ, 青な	608	24.9	
18	水	ごまごはん 鮭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, 油, さとう, バター, でんぶん	牛乳, さけ, 白みそ, 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	634	28.4	
19	木	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き サイダーポンチ	○	れいとううどん, 油, じゃがいも	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, とうとう, みかん	588	22.6	
20	金	豚肉のおろし丼 おかか和え せとか	○	こめ, 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, せとか	598	22.8	
24	火	練りごまトースト 米粉のシチュー みかん	○	食パン, ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, じゃがいも, 油, こめこ, なまクリーム	牛乳, とり肉, ちようりょう牛乳, 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, みかん	625	19.3	
25	水	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	597	27.9	
26	木	【CS委員大戸さんが考えた献立】 五目ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と卵のスープ	CS	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳, だいず, ひじき, とり肉, 油あげ, とりもも肉, たまご	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, しょうが, 玉ねぎ, はくさい, えのき, あおな	643	30.2
27	金	コーンライス クリスピーフライシュー(ソイのコンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ, むぎ, バター, こむぎこ, コーンフレーク, あげ油, さとう, じゃがいも, 油	牛乳, ソイ, 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	624	24.0	

*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。



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	553	617	695	22.8	25.2	28.2
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



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！