

令和7年2月分献立表

板橋区立成増小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	【節分の行事食】 節分おこわ 高野豆腐の詰め煮 いわしのつみれ汁	○	★牛乳、いり大豆、油あげ、 とり肉、こうやとうふ、 ★いわしすりみ、白みそ(辛)、 赤みそ(辛)	こめ、もち米、油、さとう、でんぶ	干し椎茸、にんじん、長ねぎ、しょうが、 だいこん、青な	616	29.0
4	火	豚肉のおろし丼 ゆずドレサラダ カルピスポンチ	○	★牛乳、ふた肉、かんでん	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶ、 ★カルピスウォーター	しょうが、糸こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、干し椎茸、だいこん、 万能ねぎ、キャベツ、ゆず、みかん缶、 りんご缶、もも缶	628	22.6
5	水	はちみつレモントースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	★牛乳、だいず、ふた肉	★しょくパン、はちみつ、 ソフトマーガリン(乳不使用)、 さとう、油、じゃがいも、こむぎこ	レモン果汁、にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマトピューレ、キャベツ、 つぶコーン、グリーンアスパラ	630	24.2
6	木	きつねうどん いかとさつまいもてんぷら	○	★牛乳、油あげ、ふた肉、 ★いか	うどん、油、さつまいも、こむぎこ、 揚げ油	にんじん、はくさい、干し椎茸、長ねぎ、 青な	590	28.9
7	金	ごはん 鮭のマヨみそ焼き おひたし のっぺい汁	○	★牛乳、★鮭、白みそ(甘)、 とり肉、油あげ、とうふ	こめ、マヨネーズ(卵不使用)、 さとう、油、さといも、でんぶ	しょうが、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、だいこん、 こんにゃく、長ねぎ	620	29.1
10	月	Soyドッグ キャベツのクリーム煮 ぼんかん	○	★牛乳、だいず、だいずミート、 ベーコン、★ビサチーズ、とり肉、 白いんげん、★調理用牛乳、 とうにゅう、★生クリーム	★コッペパン、油、じゃがいも、 こむぎこ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、キャベツ、 つぶコーン、ぼんかん	604	25.6
12	水	こぎつねごはん もずく入り卵焼き 五目汁	○	★牛乳、油あげ、とり肉、 ★たまご、もずく、とうふ	こめ、油、さとう、じゃがいも、 ちくわぶ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、干し椎茸、だいこん、しめじ、 青な	631	28.7
13	木	麦ごはん 豆腐のカレー煮 茎わかめのサラダ いよかん	○	★牛乳、れいとうどうふ、ふた肉、 くさわかめ	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぶ、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、チンゲンサイ、キャベツ、 もやし、つぶコーン、いよかん	625	21.8
14	金	ツナのおろしスパゲティ バジルドレッシングサラダ 米粉のココアケーキ	○	★牛乳、★ツナ油漬、とうにゅう	スパゲッティ、油、さとう、こめこ	だいこん、キャベツ、にんじん、 つぶコーン、たまねぎ	666	23.4
17	月	【読書週間コラボ給食】 丸パン コロッケ ゆでキャベツ 野菜スープ	○	★牛乳、ふた肉、ベーコン	★丸パン、じゃがいも、油、 ポテトパウダー、こむぎこ、 ソフトばんこ、揚げ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、だいこん、つぶコーン	655	23.4
18	火	【学びのエリア献立】 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) 玉米湯	○	★牛乳、とり肉、★たまご	こめ、はちみつ、ごま油、さとう、 でんぶ	はくさい、にんじん、しょうが、 たまねぎ、クリームコーン缶、 つぶコーン、長ねぎ	611	24.8
19	水	【読書週間コラボ給食】 ペンネポロネーゼ りっちゃん元気サラダ(1年1組リクエスト) いちご	○	★牛乳、ふた肉、刻み昆布、 ★花かつお、ロースハム	ペンネマカロニ、油、こむぎこ、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマトピューレ、キャベツ、 ★きゅうり、つぶコーン、赤パプリカ、 ★いちご	622	23.6
20	木	ごはん ほっけの一夜干し焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁	○	★牛乳、★ほっけ開き、ふた肉、 とうふ、油あげ、赤みそ(辛)、 白みそ(辛)	こめ、さとう、ごま油、油、 じゃがいも	きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、 青な、にんじん、しょうが、ごぼう、 こんにゃく、たまねぎ	599	29.4
21	金	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	○	★牛乳、のり、ふた肉、油あげ	こめ、さとう、油、じゃがいも、 白すりごま	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、 しめじ、さやいんげん、もやし、青な、 つぶコーン、キャベツ	597	22.2
25	火	五目とりめし ししゃものピリ辛焼き 生揚げのみそ汁	○	★牛乳、とり肉、油あげ、 ★ししゃも、なまあげ、 なまわかめ、白みそ(辛)、 赤みそ(辛)	こめ、むぎ、油、さとう	にんじん、ごぼう、干し椎茸、 さやいんげん、しょうが、にんにく、 だいこん、長ねぎ、青な	579	28.2
26	水	ごはん 黒むつのごまみそ焼き 野菜と油揚げの炒め物 かきたま汁	○	★牛乳、★むつ、白みそ(甘)、 油あげ、とうふ、★たまご	こめ、さとう、白すりごま、 ねりごま、油、でんぶ	にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、 干し椎茸、長ねぎ	626	28.2
27	木	【献立強化献立】 ジャージャー麺(1年2組リクエスト) ◆青のリビーンズポテト(1年3組リクエスト) りんごゼリー	○	★牛乳、ふた肉、赤みそ(甘)、 だいず、あおさ、アガー	ちゅうかめん、油、さとう、 でんぶ、ごま油、じゃがいも、 揚げ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、★だけのこ、干し椎茸、 長ねぎ、にら、りんごジュース	651	28.8
28	金	ポークカレーライス 海藻サラダ	○	★牛乳、ふた肉、海藻ミックス	こめ、むぎ、じゃがいも、油、 はちみつ、こむぎこ、白ごま、 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、つぶコーン	642	18.9

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。
※アレルギー対応のある食材に★をつけています。
※学びのエリア献立…成増ヶ丘小学校と赤塚第二中学校と共通の献立です。
◆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

◎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	557	622	701	23.2	25.6	28.6
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

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！