

令和7年度 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) |
| 2  | 月  | ごはん<br>のりの佃煮<br>肉じゃが<br>野菜のごま酢あえ                   | ○  | ★牛乳、刻みのり、ぶた肉、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、キャベツ、こまつな、もやし             | 587         | 21.8     |
| 3  | 火  | 【節分の行事食】<br>茎わかめと青菜のごはん<br>きなこ豆<br>いわしのつみれ汁        | ○  | ★牛乳、かむかむわかめご飯の素、いり大豆、きなこ、★冷凍すりみいわし、白みそ、赤みそ | こめ、むぎ、白ごま、さとう、でんぶん                          | こまつな、しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん、干し椎茸、はくさい                     | 601         | 25.2     |
| 4  | 水  | キーマカレーライス<br>ごまドレッシングサラダ                           | ○  | ★牛乳、ぶた肉、だいたすミート                            | こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ、ねりごま、白すりごま                 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、ボイルトマト、キャベツ、つぶコーン    | 676         | 23.7     |
| 5  | 木  | 【学びのエリア献立】<br>ちゃんぽん<br>みそポテト                       | ○  | ★牛乳、ぶた肉、★いか、★なると、とうにゅう、白みそ                 | ちゅうかめん、油、じゃがいも、こむぎこ、揚げ油、さとう                 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、キャベツ、もやし、長ねぎ、こまつな            | 583         | 22.5     |
| 6  | 金  | ガーリックトースト<br>ポークビーンズ<br>オレンジポンチ                    | ○  | ★牛乳、だいたす、ぶた肉、かんでん                          | ★しょくパン、ソフトマーガリン(乳不使用)、油、じゃがいも、さとう、こむぎこ      | にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パイン缶、★りんご缶詰、★もも缶、オレンジジュース      | 660         | 25.4     |
| 9  | 月  | ごはん<br>黒むつの三味焼き<br>切り干し大根のサラダ<br>吉野汁               | ○  | ★牛乳、★むつ、白みそ、なまわかめ、とり肉                      | こめ、さとう、ねりごま、白ごま、ごま油、干しうどん、でんぶん              | しょうが、長ねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、干し椎茸、糸こんにゃく | 608         | 25.5     |
| 10 | 火  | 【読書週間コラボ給食】<br>きのこのスープスパゲッティ<br>フレンチサラダ<br>スイートポテト | ○  | ★牛乳、とり肉、とうにゅう                              | スパゲッティ、油、でんぶん、さとう、さつまいも、ソフトマーガリン(乳不使用)、はちみつ | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、エリンギ、しめじ、キャベツ、つぶコーン           | 583         | 19.7     |
| 12 | 木  | こぎつねごはん<br>和風卵焼き<br>かぶのみそ汁                         | ○  | ★牛乳、油あげ、とり肉、★たまご、なまわかめ、白みそ、赤みそ             | こめ、もち米、油、さとう、じゃがいも                          | にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、かぶ、かぶの葉                            | 600         | 25.2     |
| 13 | 金  | 麦ごはん<br>四川豆腐<br>茎わかめサラダ                            | ○  | ★牛乳、ぶた肉、れいとう豆腐、くきわかめ                       | こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、白ごま                  | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、にら、キャベツ、つぶコーン            | 603         | 23.2     |
| 16 | 月  | チキンクリームライス<br>ブロッコリーのサラダ<br>はるみ                    | ○  | ★牛乳、とり肉、★調理用牛乳、とうにゅう、★生クリーム                | こめ、むぎ、油、こむぎこ、さとう                            | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、つぶコーン、はるみ          | 638         | 20.5     |
| 17 | 火  | 【読書週間コラボ給食】<br>ごはん<br>とんかつ<br>ゆでキャベツ<br>生揚げのみそ汁    | ○  | ★牛乳、ぶた肉、なまあげ、白みそ、赤みそ                       | こめ、こむぎこ、ソフトぱんこ、揚げ油                          | キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな                               | 617         | 28.1     |
| 18 | 水  | ココア揚げパン<br>ポトフ<br>カラフルピクルス                         | ○  | ★牛乳、ベーコン、とり肉、ウィンナー                         | ★コッペパン、揚げ油、さとう、油、じゃがいも                      | にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶの葉、だいこん、黄パプリカ                | 617         | 22.2     |
| 19 | 木  | ごはん<br>さばのねぎ味噌がけ<br>もやしと油揚げの炒め物<br>すまし汁            | ○  | ★牛乳、★さば、赤みそ、油あげ、とうふ                        | こめ、さとう、油                                    | 長ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ                          | 603         | 27.4     |
| 20 | 金  | 【鉄分強化】<br>◆変わり親子丼<br>野菜のからし和え<br>いちご               | ○  | ★牛乳、とり肉、こうや豆腐、★たまご                         | こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油                          | たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、しょうが、★いちご              | 619         | 25.9     |
| 24 | 火  | ひじきごはん<br>ししゃものごま焼き<br>たまごのみそ汁                     | ○  | ★牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、★ししゃも、とうふ、★たまご、白みそ、赤みそ     | こめ、むぎ、油、さとう、白ごま、黒ごま                         | にんじん、干し椎茸、糸こんにゃく、たまねぎ、長ねぎ、こまつな                        | 600         | 28.5     |
| 25 | 水  | 【リクエストメニュー】<br>ジャージャー麺<br>青のりビーンズポテト               | ○  | ★牛乳、ぶた肉、赤みそ、赤みそ、だいたす、あおさこ                  | ちゅうかめん、油、さとう、でんぶん、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、だけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ、にら                | 626         | 29.2     |
| 26 | 木  | ごはん<br>ぶりの幽暗焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>いも団子汁              | ○  | ★牛乳、★ぶり、とり肉                                | こめ、さとう、じゃがいも、でんぶん、油                         | ゆず、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、長ねぎ                      | 618         | 26.4     |
| 27 | 金  | カレーミートドッグ<br>白菜のクリーム煮<br>みかん                       | ○  | ★牛乳、ぶた肉、だいたすミート、とり肉、★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                         | にんじん、たまねぎ、はくさい、つぶコーン、みかん                              | 575         | 24.8     |

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<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 2月分平均       | 549           | 612           | 690           | 22.4          | 24.7          | 27.6          |
| 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！