



令和7年2月分献立表



板橋区立紅梅小学校

| 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) |
| 3 | 月 | 【立春の献立】 ★梅わかめごはん いわしのハンバーグ みそ汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう、でんぷん、 白ごま 白すりごま | 牛乳、たきこみわかめ、 れいとうすりみいわし、とりひき肉、 赤みそ、とうふ、油あげ、白みそ | カリカリうめ、長ねぎ、しょうが、にんじん、 だいこん、はくさい、青な | 621 | 27.4 |
| 4 | 火 | 【5年生のかぶレシピ】 黒砂糖食パン ビーンズオムレツ ★かぶとコーンのソテー | ○ | 黒ざとうしよくパン、じゃがいも、油、 マヨネーズ、バター | 牛乳、レンズまめ、ぶたひき肉、 たまご 、 とり肉 | 玉ねぎ、かぶ、つぶコーン、 | 596 | 25.5 |
| 5 | 水 | 【ジェニファー先生のふるさとの味】 ごはん ★アドボ 白菜の甘酢あえ たまご 卵スープ | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん | 牛乳、とりもも肉、 たまご | にんにく、はくさい、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、えのきたけ、 | 602 | 24.6 |
| 6 | 木 | 【鉄分強化】 あんかけ焼きそば ◆大豆とポテトのフライ デコボン | ○ | むしちゅうかめん 、ごま油、油、 でんぷん、じゃがいも、あげ油 | 牛乳、ぶた肉、だいず | しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ほししいたけ、もやし、はくさい、 デコボン | 605 | 27.8 |
| 7 | 金 | 【5年生のかぶレシピ】 四川豆腐丼 海藻サラダ | ○ | こめ、おしむぎ、油、さとう、でんぷん、 ごま油 | 牛乳、ぶたひき肉、とうふ、赤みそ、 かいそうミックス | にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、長ねぎ、だいこん、 つぶコーン | 666 | 28.8 |
| 10 | 月 | ごはん ひじきふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも、 ごま油 | 牛乳、ひじき、花かつお、とり肉、 油あげ | 玉ねぎ、いとこんにやく、にんじん、 たけのこ、れいとうグリーンピース、もやし、 しょうが | 600 | 21.4 |
| 12 | 水 | 【5年生のかぶレシピ】 ジャンバラヤ ★かぶのシチュー いよかん | ○ | こめ、むぎ、油、じゃがいも、 なまクリーム、こむぎこ、バター | 牛乳、ウィンナー、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ポイルトマト、にんじん、ブロッコリー、 つぶコーン、 いよかん | 628 | 21.4 |
| 13 | 木 | 菜飯 魚(めばる)のピリ辛焼き 豆腐のみそ汁 | ○ | こめ、むぎ、 白ごま 、さとう | 牛乳、さかな、とり肉、とうふ、 なまわかめ、白みそ、赤みそ | 青な、にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、だいこん、玉ねぎ | 616 | 29.2 |
| 14 | 金 | 【バレンタインの行事食】 ナポリタン 大根サラダ ★ココアケーキ | ○ | スパゲッティ 、油、でんぷん、さとう、 はくりきこ、バター | 牛乳、ぶた肉、ベーコン、なまわかめ、 たまご、ちょうりよう牛乳 、とうにゅう | ピーマン、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、だいこん、にんじん、つぶコーン | 630 | 25.9 |
| 17 | 月 | 豚肉のおろし丼 おなか和え りんご | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、 白ごま 、 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、玉ねぎ、ほししいたけ、 だいこん、青な、はくさい、 りんご | 607 | 21.6 |
| 18 | 火 | セルフクロックパン 白菜スープ | ○ | 丸パン 、油、じゃがいも、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、あげ油 | 牛乳、ぶたひき肉、 こうやどうふふんまつ、 たまご 、とり肉 | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、 はくさい、青な | 591 | 23.6 |
| 19 | 水 | 野菜たっぷりほかほかうどん ポテトのチーズ焼き | ○ | れいとううどん 、油、じゃがいも | 牛乳、とり肉、油あげ、赤みそ、白みそ、 ベーコン、 ピザチーズ | かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、 長ねぎ、ほししいたけ、青な、玉ねぎ | 591 | 23.0 |
| 20 | 木 | チキンクリームライス イタリアンドレッシングサラダ 清美オレンジ | ○ | こめ、むぎ、 バター 、油、 こむぎこ 、 さとう | 牛乳、とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう | にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、 赤パブリカ、つぶコーン、にんにく、 清美オレンジ | 620 | 18.8 |
| 21 | 金 | ごはん 魚(助宗たら)のしょうが風味焼き 豆乳仕立ての野菜汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう、さつまいも | 牛乳、さかな、白みそ、 赤みそ、とうにゅう | しょうが、長ねぎ、こんにやく、にんじん、 はくさい | 605 | 26.8 |
| 25 | 火 | 【北海道の郷土料理】 ごまごはん ★魚(鮭)のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁 | ○ | こめ、むぎ、 白ごま 、油、さとう、 バター 、でんぷん | 牛乳、さかな、白みそ、とうふ、 たまご | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 だいこん、長ねぎ | 673 | 31.8 |
| 26 | 水 | 【お別れ給食】 カレーライス スタミナ満点サラダ | ○ | こめ、むぎ、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 バター 、 | 牛乳、 ちょうりよう牛乳 、ぶた肉、 なまわかめ | しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 りんご 、もやし、きゅうり、にんじん | 658 | 20.6 |
| 27 | 木 | 鶏ごぼうごはん ししゃものスパイシー揚げ 吉野汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう、 白ごま 、でんぷん、 こむぎこ 、あげ油、じゃがいも | 牛乳、とりひき肉、ししゃも、油あげ | ごぼう、しょうが、 にんにく、だいこん、にんじん、はくさい、 青な | 620 | 25.4 |
| 28 | 金 | 練りごまトースト ポークビーンズ みかん | ○ | 食パン 、ソフトマーガリン、 ねりごま 、 白ごま 、グラニューとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ | 牛乳、ぶた肉、レンズまめ | セロリー、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 みかん | 603 | 24.9 |

※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。

毎月19日は食育の日です

2月

◎給食指導：ていねいにし器を使おう
◎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 | 554 | 618 | 697 | 22.6 | 24.9 | 27.8 |
| 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 |