



令和7年度 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)
2	月	ラッサム風カレー ごまドレッシングサラダ	ジ ョ ア	こめ、おしむぎ、じゃがいも、 油、こめこ、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、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、 <b>りんご</b> 、 キャベツ、もやし、つぶコーン	644	20.9
3	火	【 <b>節分の行事食</b> 】 わかめごはん ☆ <b>いわしのハンバーグ</b> ☆ <b>かみなり汁</b>	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 <b>白すりごま</b>	<b>牛乳</b> 、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	613	27.3
4	水	【 <b>鉄分強化</b> 】 ちゃんぽん ◆ <b>大豆とポテトのフライ</b> パイン缶	○	<b>ちゅうかめん</b> 、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	<b>牛乳</b> 、とり肉、いか、かまぼこ、 とうにゅう、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、 <b>パイン缶</b>	610	27.8
5	木	<b>菜飯</b> 魚(さば)のごまみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、 <b>ねりごま</b> 、でんぶん	<b>牛乳</b> 、さば、白みそ、 なまわかめ、 <b>たまご</b>	青な、にんじん、玉ねぎ、 だいこん、えのきたけ	602	27.8
6	金	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	<b>牛乳</b> 、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	601	21.5
9	月	【 <b>世界の料理 中国</b> 】 ごはん ☆ <b>鶏肉の北京ダック風</b> ☆ <b>ラーパーツアイ</b> 卵スープ	○	こめ、むぎ、はちみつ、ごま油、 さとう、でんぶん	<b>牛乳</b> 、とりもも肉、とうふ、 <b>たまご</b> 、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
10	火	パンズ ツナカレーコロッケ ゆでキャベツ 白菜とマカロニのスープ	○	<b>パンズ</b> 、じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、 <b>ソフトパンこ</b> 、 あげ油、 <b>マカロニ</b>	<b>牛乳</b> 、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	591	24.5
12	木	【 <b>3年生考案レシピ</b> 】 きつねごはん 魚(赤魚)のピリ辛焼き ☆ <b>太根のそぼろあんかけ</b>	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、油	<b>牛乳</b> 、油あげ、さかな、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	641	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	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、でんぶん、 さとう、 <b>はくりきこ</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、なまわかめ、 <b>たまご</b> 、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、 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	594	22.2
16	月	【 <b>北海道の郷土料理</b> 】 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、 <b>白ごま</b> 、 <b>黒ごま</b> 、油、 さとう、 <b>バター</b> 、でんぶん	<b>牛乳</b> 、さけ、白みそ、とうふ、 <b>たまご</b>	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
17	火	<b>抹茶</b> ミルクトースト ポークビーンズ オレンジ	○	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、 グラニューとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、だいず、 <b>コンデンスミルク</b>	まっちゃ、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、ポイルトマト、 トマトビュüre、 <b>オレンジ</b>	622	25.4
18	水	ごもくわかめうどん ポテトのチーズ焼き	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 じゃがいも、さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉、油あげ、 なまわかめ、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 玉ねぎ	592	21.2
19	木	豚肉のおろし丼 おかか和え りんご	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b> 、 でんぶん	<b>牛乳</b> 、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、 <b>りんご</b>	597	22.8
20	金	ごはん ししゃもの南蛮焼き いそか和え 豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも	<b>牛乳</b> 、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
24	火	<b>おやこどん</b> 親子丼 あまからおひたし	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	<b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし	622	24.0
25	水	【 <b>お別れ給食</b> 】 四川豆腐丼 海藻サラダ	ジ ュ ー ス	こめ、おしむぎ、油、さとう、 でんぶん、ごま油、 <b>白ごま</b>	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、とうふ、かんてん 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
26	木	コーンライス クリスピーフィッシュ 野菜スープ	○	こめ、むぎ、 <b>こむぎこ</b> 、 コーンフレーク、あげ油、 さとう、じゃがいも、油	<b>牛乳</b> 、ふか、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	615	23.8
27	金	練りごまトースト 米粉のシチュー いちご	○	<b>食パン</b> 、 <b>ソフトマーガリン</b> 、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、 グラニューとう、じゃがいも、 油、こめこ	<b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、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、 <b>いちご</b>	625	19.3

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



※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、7-モド」、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きます。

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	552	616	694	22.5	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