


**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) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える			
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, ジャガイも, 油, こめこ, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , 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, ポイントマト, 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	【節分の行事食】 わかめごはん ✿いわしのハンバーグ ✿かみなり汁	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, <b>白すりごま</b>	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	613	27.3	
4 水	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ パン缶	鉄	○	ちゅうかめん, 油, でんぶん, ジャガイも, あげ油	牛乳, とり肉, いか, かまぼこ, とうにゅう, だいす	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	菜飯 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	牛乳, 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, ジャガイも, 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	601	21.5	
9 月	【世界の料理 中国】 ごはん ✿鶏肉の北京ダック風 ✿ラーーパーツトイ 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, <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 ツナカレーロッケ ゆでキャベツ 白菜とマカロニのスープ	○	パンズ, ジャガイも, 油, <b>こむぎこ</b> , 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	591	24.5	
12 木	【3年生考案レシピ】 きつねごはん 魚(赤魚)のピリ辛焼き ✿太根のそぼろあんかけ	○	こめ, むぎ, さとう, <b>白ごま</b> , 油	牛乳, 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 コアケーキ	○	スパゲッティ, 油, でんぶん, さとう, <b>はくりきこ</b> , ソフトマーガリン	牛乳, とり肉, なまわかめ, <b>たまご</b> , <b>ちようりょう牛乳</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	【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, <b>白ごま</b> , <b>黒ごま</b> , 油, さとう, バター, でんぶん	牛乳, 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	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ オレンジ	○	食パン, ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, ジャガイも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, だいす, コンデンスマルク	まっちゃん, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイントマト, トマトピューレ, <b>オレンジ</b>	622	25.4	
18 水	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き	○	れいとううどん, 油, ジャガイも, さとう	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	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	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, <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, ジャガイも	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	
24 火	親子丼 あまからおひたし	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳, 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	【お別れ給食】 四川豆腐丼 海藻サラダ	ジ 野 ユ 菜 ー ス	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, <b>白ごま</b>	牛乳, 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, ジャガイも, 油	牛乳, ふか, とり肉	ににく, 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	○	食パン, ソフトマーガリン, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , グラニューとう, ジャガイも, 油, こめこ	牛乳, とり肉, <b>ちようりょう牛乳</b> , とうにゅう	ににく, 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	

※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	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