

令和7年度 2月分献立表

板橋区立下赤塚小学校

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	菜飯 サワラのごまみそ焼き 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、さかな(サワラ)、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
3	火	【節分の行事食】 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、青な	609	26.8
4	水	シュガートースト ポークビーンズ くだもの(スティックパイ)	○	<b>食パン</b> 、マーガリン(乳不使用)、グラニューとう、油、じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、ぶた肉、だいず	セロリー、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、トマトピューレ、 <b>くだもの(パイ)</b>	612	25.0
5	木	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	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
6	金	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ くだもの(柑橘)	○	<b>ちゅうかめん</b> 、油、でんぶん、じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、かまぼこ、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、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>くだもの(かんきつ)</b>	610	27.8
9	月	きつねごはん カレイのピリ辛焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、さとう、 <b>白ごま</b> 、油	牛乳、油あげ、さかな(カレイ)、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	599	28.1
10	火	麦ごはん 四川豆腐 海藻サラダ	○	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
12	木	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまドレッシングサラダ	○	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	牛乳、とり肉、レンズまめ、なまわかめ	玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、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
13	金	【音楽会献立】 ペンネ・クリームソース わかめサラダ ココアケーキ	ジョア	<b>ペンネマカロニ</b> 、油、 <b>こむぎこ</b> 、マーガリン(乳不使用)、 <b>なまクリーム</b> 、さとう、 <b>はくりきこ</b>	ベーコン、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう、 <b>こなチーズ</b> 、なまわかめ、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、キャベツ、青な、つぶコーン	687	24.7
17	火	ごまごはん マス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	牛乳、さかな(マス)、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
18	水	コッペパン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	<b>コッペパン</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>	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
19	木	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き フルーツポンチ	○	<b>れいとううどん</b> 、油、じゃがいも、さとう	牛乳、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、 <b>パイ</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>りんご</b>	592	21.1
20	金	豚肉のおろし丼 おかか和え くだもの(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>くだもの(りんご)</b>	597	22.8
24	火	ごはん ししゃもの南蛮やき いそか和え 豚汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも	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	599	27.9
25	水	練りごまトースト 米粉のシチュー くだもの(黄桃缶)	○	<b>食パン</b> 、マーガリン(乳不使用)、 <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>なまクリーム</b>	牛乳、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>くだもの(おうとう)</b>	625	19.3
26	木	親子丼 あまからおひたし くだもの(柑橘)	○	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、 <b>くだもの(かんきつ)</b>	622	24.0
27	金	コーンライス クリスピーフィッシュ(魚のコーンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ、むぎ、マーガリン(乳不使用)、 <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	牛乳、さかな(白イタタリ)、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	623	23.9

※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、ﾌｰﾓﾄﾞ、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	554	618	696	22.4	24.8	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