

令和7年度 2月分献立表

板橋区立三園小学校

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	ぶた肉のおろし丼 みそドレッシングサラダ くだもの	○	米 押麦 油 砂糖 白ごま でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 白みそ	しょうが 系こんにゃく にんじん たけのこ 玉ねぎ ほししいたけ 大根 青菜 キャベツ もやし デコボン	617	22.7
3	火	わかめごはん いわしのハンバーグ 油あげのみそ汁 【節分給食】	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 白すりごま	牛乳 たきこみわかめ すりみいわし 油あげ とりひき肉 赤みそ 豆腐 白みそ	長ねぎ しょうが 大根 にんじん 白菜 青菜	609	26.8
4	水	ガーリックトースト ◆ボークビーンズ スティックパイン 【鉄分強化献立】	○	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ パイン缶	619	26.1
5	木	いなり寿司風まぜごはん 魚のごまみそ焼き わかめ入りさわにわん	○	米 押麦 砂糖 白ごま 練りごま	牛乳 とりひき肉 油あげ 魚 白みそ とり肉 わかめ	にんじん ほししいたけ ごぼう 大根 たけのこ 長ねぎ 青菜	628	28.1
6	金	ちゃんぽん風 大豆とポテトのフライ 【郷土料理：長崎県】	○	中華めん 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ えび 豆乳 大豆	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	587	30.4
9	月	かわり親子丼 ひじきのサラダ くだもの	○	米 押麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 とり肉 ひじき 高野豆腐 たまご	玉ねぎ にんじん 青菜 きゅうり キャベツ 粒コーン缶 いちご	657	26.1
10	火	ごまごはん 魚のちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	○	米 押麦 白ごま 黒ごま 油 砂糖 バター でんぷん	牛乳 魚 白みそ 豆腐 たまご	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 大根 青菜	631	28.2
12	木	ごはん コロッケ 豆腐のみそ汁	○	米 押麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 とりひき肉 高野豆腐 たまご とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ	玉ねぎ にんじん 大根 青菜	674	23.2
13	金	きのこのスープスパゲッティ コーンサラダ ココアケーキ 【バレンタインデー給食】	○	スパゲッティ 油 でんぷん 砂糖 米粉 バター	牛乳 とり肉 わかめ たまご 調理用牛乳 豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 粒コーン缶	605	22.5
16	月	炊き込みごはん ししゃもの南蛮ソースかけ 豚汁	○	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも ぶた肉 豆腐 赤みそ 白みそ	にんじん ほししいたけ たけのこ 長ねぎ ごぼう 大根	620	29.0
17	火	カレーうどん 粉ふきいも くだもの	○	うどん 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 油あげ とりひき肉 あおのり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ デコボン	590	27.9
18	水	黒砂糖パン ツナ入りオムレツ 野菜スープ	○	黒砂糖パン 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 大豆 ツナ たまご とり肉	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン缶 青菜	594	28.7
19	木	ごはん のりの佃煮 魚のしょうが風味焼き さつまいもの豆乳みそ汁	○	米 押麦 砂糖 さつまいも	牛乳 のり 魚 とり肉 白みそ 赤みそ 豆乳	しょうが 長ねぎ 大根 こんにゃく にんじん 白菜 青菜	604	26.7
20	金	ごはん とり肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラ・バ・ツァイ) わかめ入り卵スープ 【世界の料理：中国】	○	米 押麦 はちみつ ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 とり肉 たまご わかめ	白菜 にんじん しょうが 玉ねぎ えのきたけ 青菜	596	25.2
24	火	四川豆腐丼 海そうサラダ	○	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 豆腐 海草ミックス	しょうが にんにく にら にんじん たけのこ 長ねぎ キャベツ コーン缶	638	26.7
25	水	ピザトースト クリーム煮 くだもの	○	食パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 生クリーム	牛乳 ベーコン ピザチーズ とり肉 調理用牛乳 豆乳	ピーマン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム にんじん トマトピューレ しめじ みかん	592	23.8
26	木	ごはん ピリ辛ふりかけ 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	米 押麦 ごま油 白ごま 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 きざみのり とり肉 油あげ	にんにく 玉ねぎ もやし にんじん たけのこ 青菜 こんにゃく しょうが	599	21.2
27	金	ガーリックライス クリスピーフィッシュ 白菜スープ	○	米 押麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも コーンフレーク 砂糖	牛乳 魚 とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜	620	23.8

※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。
◆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

がっ しどうもくひょう
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	23.5	26.0	29.0
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