

令和7年度 2月分献立表

板橋区立高島第一小学校

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	【節分の行事食】 わかめごはん いわしのハンバーグ みそ汁	ジョ ア	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 白すりごま	ジョアブレン、たきこみわかめ、 すりみいわし、とりひき肉、 赤みそ、冷凍とうふ、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
3	火	粟飯 メバルのごまみそ焼き かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 ねりごま、でんぶん	牛乳、メバル、白みそ、 なまわかめ、たまご	青な、にんじん、玉ねぎ、 だいこん、えのきたけ	602	27.8
4	水	【鉄分強化】 ちゃんぽん ◆大豆とポテトのフライ みかん	○	ちゅうかめん、油、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	牛乳、とり肉、いか、かまぼこ、 ちゅうりよう牛乳、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、みかん	610	27.8
5	木	レンズ豆のラッサム風カレー 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、ねりごま、 白すりごま、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、ポイルトマト、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、もやし、つぶコーン	644	20.9
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	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	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーパーツァイ) 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、冷凍とうふ、 たまご、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	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、白ごま、油	牛乳、油あげ、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
12	木	きのこのスープスパゲッティ 和風サラダ ココアケーキ	○	スパゲッティ、油、でんぶん、 さとう、はくりきこ、 ソフトマーガリン	牛乳、とり肉、なまわかめ、 たまご、ちゅうりよう牛乳、 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
13	金	丸パン 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	○	丸パン、じゃがいも、油、 こむぎこ、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
16	月	豚肉のおろし丼 おかか和え みかん	○	こめ、むぎ、油、さとう、白ごま、 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、みかん	597	22.8
17	火	ごまごはん サケのちゃんちゃん焼き 卵のすまし汁	○	こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、 さとう、バター、でんぶん	牛乳、サケ、白みそ、冷凍とうふ、 たまご	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	五目わかめうどん ポテトのチーズ焼き フルーツポンチ	○	れいとううどん、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、 ビザチーズ	にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 玉ねぎ、パイン、おうとう、 りんご	592	21.1
19	木	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、 冷凍とうふ、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
20	金	シュガートースト ポークビーンズ りんご	○	食パン、ソフトマーガリン、 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、 ポイルトマト、トマトピューレ、 りんご	612	25.0
24	火	親子丼 あまからおひたし みかん	○	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	牛乳、とり肉、たまご	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、みかん	622	24.0
25	水	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、白ごま	牛乳、ぶた肉、冷凍とうふ、 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
26	木	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、バター、こむぎこ、 コーンフレーク、あげ油、 さとう、じゃがいも、油	牛乳、白いとら、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	○	食パン、ソフトマーガリン、 ねりごま、白すりごま、 グラニューとう、じゃがいも、 油、こめこ、なまクリーム	牛乳、とり肉、 ちゅうりよう牛乳、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、 いちご	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、7-ミド、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	549	613	690	22.4	24.7	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