

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	体のものを作る	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	ジョアブレーン, 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	菜飯 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	鉄	○	ちゅうかめん, 油, でんぶん, じやがいも, あげ油	牛乳, とり肉, いか, かまぼこ, ちょうりよう牛乳, だいす	ににく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ほしいたけ, 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 ごまだれッシングサラダ	○	こめ, おしむぎ, じやがいも, 油, こめこ, ねりごま, 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, じやがいも, 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, たけのこ, 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, ちょうりよう牛乳, とうにゅう	しょうが, ににく, 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 ゆでキヤペツ 白菜とマカラニのスープ	○	丸パン, じやがいも, 油, ごむぎこ, ソフトパン, あげ油, マカラニ	牛乳, ツナ, とり肉	ににく, 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	○	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, じやがいも, 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, じやがいも	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, じやがいも, 赤ざらめ	牛乳, ぶた肉, だいす	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, ににく, にんじん, たけのこ, ほしいたけ, 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, ごむぎこ, コーンフレーク, あげ油, さとう, じやがいも, 油	牛乳, 白いとたら, 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, ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, ジヤがいも, 油, こめこ, なまクリーム	牛乳, とり肉, ちょうりよう牛乳, 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, 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、アモド、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	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