

令和7年度 2月分献立表

板橋区立高島第二小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学生)	
				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)
★印 は 6 年 生 の アン コール 給食 で す （2 学 期 に 「卒 業 前 に も う 一 度 食 べ た い 給 食 の アン ケート を 実 施 し ま し た ）	2月	【節分の行事食(いわし)】 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, 白すりごま, じやがいも	牛乳, たきこみわかめ, すりみいわし, とりひき肉, 赤みそ, 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	605	25.8
	3火	【節分の行事食(豆)】 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, ボイルトマト, トマトピューレ, りんご	602	23.6
	4水	練りごま豆乳担々麺 海藻サラダ かんきつ類	○	ちゅうかめん, ごま油, 油, ねりごま	牛乳, とり肉, だいす, とうにゅう, 赤みそ, 白みそ, かいそうミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, にんじん, キャベツ, つぶコーン, かんきつ類	619	26.5
	5木	菜飯 魚のごまみそ焼き 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, さかな(かんばら), 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
	6金	麦ごはん 四川豆腐 パンサンスウ	○	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, りょくとうはるさめ, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, とうふ	しょうが, にんにく, 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, きゅうり, もやし	632	26.5
	9月	ごはん ししやもの南蛮やき いそか和え さつま汁	○	こめ, むぎ, さとう, 油, さつまいも	牛乳, ししやもの, のり, とり肉, 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	617	26.8
	10火	パインパン ハンガリアンシチュー フレンチサラダ かんきつ類	○	パインパン, じやがいも, 油, バター, ごむぎこ, さとう	牛乳, とり肉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ, 青な, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, かんきつ類	590	19.6
	12木	きつねごはん 魚のピリ辛焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, 油	牛乳, とり肉, 油あげ, さかな(あじ)	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, えのきたけ, 青な	592	27.2
	13金	【オリンピックコラボ給食】 ペンネ・ボロネーゼ イタリアンドレッシングサラダ ★スノーボール	○	ペンネマカロニ, 油, ごむぎこ, こなチーズ, オリーブ油, さとう, はくりきこ, ソフトマーガリン, こなごとう アーモンドパウダー	牛乳, とり肉, なまわかめ, たまご, ちゅうりょう牛乳, とうにゅう	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, プロッコリー	692	23.8
	17火	ごはん いかのかりんとう揚げ 土佐酢和え みそ汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, ごむぎこ, あげ油, さとう, じやがいも	牛乳, いか, 花かつお, とうふ, 赤みそ, 白みそ	しょうが, きゅうり, だいこん, はくさい, にんじん, 長ねぎ, 青な	618	26.5
	18水	関西風わかめうどん たこぺったん	○	れいとううどん, 油, さとう, ごむぎこ, 白ごま, あげ油, サイダー	牛乳, とり肉, 油あげ, なまわかめ, だいす, たこ, たまご, ちゅうりょう牛乳	にんじん, 青な, 長ねぎ, はくさい, ほしいたけ, キャベツ, べにしょうが, つぶコーン, パイン, おうとう, みかん	665	26.0
	19木	【鉄分強化】 ◆レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまドレッシングサラダ	鉄	こめ, おしむぎ, じやがいも, 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, ボイルトマト, しょうが, にんにく, りんご, キャベツ, もやし, つぶコーン	650	21.1
	20金	セルフフィッシュバーガー ^{やさい} 野菜スープ	○	ショートニングパン, ごむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, 油, じやがいも	牛乳, しろみざかな(たら), たまご, とり肉	キャベツ, しょうが, にんじん, はくさい, しめじ, 青な	591	28.6
	24火	★キムチチャーハン わかめと卵のスープ かんきつ類	主食・おかず部門 第1位(タイ)	こめ, むぎ, 油, 白ごま, でんぶん	牛乳, とり肉, とうふ, たまご, なまわかめ	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, えのきたけ, しょうが, かんきつ類	600	23.7
	25水	コーンライス 魚のバジル焼き 白菜のミルクスープ	マジ カヨ ツア ト	こめ, むぎ, バター, オリーブ油, じやがいも, 油, でんぶん	ジョア, さかな(あかうお), とり肉, ちゅうりょう牛乳, とうにゅう	にんにく, つぶコーン, 玉ねぎ, にんじん, はくさい	592	24.4
	26木	親子丼 あまからおひたし いちご	○	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, いちご	622	24.0
	27金	★みそラーメン 青のリビーンズポテト ★シュークリーム	主食・おかず部門 第3位	ちゅうかめん, ごま油, 油, 白ごま, でんぶん, じやがいも, あげ油	牛乳, とり肉, なまわかめ,, 赤みそ, 白みそ, だいす, あおさこ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, つぶコーン, 長ねぎ, 青な	618	25.3

※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	554	618	697	22.7	25.0	28.0
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