

★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）

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(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、でんぷん、 白すりごま 、じゃがいも	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、 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、だいず、 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 、でんぷん	牛乳 、さかな（かんぼら）、 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、 でんぷん、ごま油、 りよくとうはるさめ、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 ししゃもの南蛮やき いそか和え さつま汁	○	こめ、むぎ、さとう、油、 さつまいも	牛乳 、ししゃも、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 、じゃがいも、 油、 バター 、 こむぎこ 、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 <small>（プレゼン大会第1位）</small>	○	ペンネマカロニ 、油、 こむぎこ 、 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 、こなさとう アーモンドパウダー	牛乳 、とり肉、なまわかめ、 たまご 、 ちょうりよう牛乳 、 とうにゅう	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、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、 ブロッコリー	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、でんぷん、 こむぎこ 、 あげ油、さとう、じゃがいも	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 たこべったん ★サイダーポンチ <small>（デザート部門第3位）</small>	○	れいとううどん 、油、さとう、 こむぎこ 、 白ごま 、あげ油、 サイダー	牛乳 、とり肉、油あげ、 なまわかめ、だいず、 たこ 、 たまご 、 ちょうりよう牛乳	にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 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 <small>鉄</small>	○	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、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 野菜スープ	○	ショートニングパン 、 こむぎこ 、ソフトパンこ、 あげ油、油、じゃがいも	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 <small>（主食・おかず部門第1位(タイ)）</small> わかめと卵のスープ かんきつ類	○	こめ、むぎ、油、 白ごま 、 でんぷん	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 <small>（マスコット）</small>	○	こめ、むぎ、 バター 、オリーブ油、 じゃがいも、油、でんぷん	ジョア 、さかな（あかうお）、 とり肉、 ちょうりよう牛乳 、 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、でんぷん	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 <small>（主食・おかず部門第3位）</small> 青のリビーンズポテト <small>（デザート部門第2位）</small> ★シュークリーム	○	ちゅうかめん 、ごま油、油、 白ごま 、でんぷん、じゃがいも、 あげ油	牛乳 、とり肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ、だいず、 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、7-mond、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	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