

令和7年度 2月分献立表

板橋区立高島第三小学校

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | 牛乳 | ざいりょう名 | | | 栄養価(中学年) | |
|----|----|---|----|--|---|--|-------------|----------|
| | | | | 熱ゆ力になる | 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 | レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまドレッシングサラダ | ○ | こめ、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 | 618 | 20.4 |
| 3 | 火 | 【節分の行事食】 いわしの蒲焼き丼 みそ汁 くだもの | ○ | こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ 、でんぶん、あげ油、さとう、 白ごま | 牛乳 、いわし(開き)、とうふ、油あげ、白みそ、赤みそ | しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、えのきだけ、青な、 いよかん | 622 | 24.4 |
| 4 | 水 | 【鉄分強化】 ジャージャン麺【リクエスト】 ◆大豆とポテトのフライ くだもの | ○ | ちゅうかめん 、ごま油、油、さとう、でんぶん、じゃがいも、あげ油 | 牛乳 、ぶたひき肉、赤みそ、だいず | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、長ねぎ、にら、 いちご | 639 | 28.7 |
| 5 | 木 | ごはん 魚のごまみそ焼き かぶのレモン和え 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 、さわら、白みそ、なまわかめ、 たまご | かぶ、キャベツ、青な、にんじん、 レモン 、玉ねぎ、だいこん、えのきたけ | 608 | 28.3 |
| 6 | 金 | わかめごはん 五目肉じゃが 野菜のからし和え くだもの | ○ | こめ、むぎ、さとう、油、じゃがいも、ごま油 | 牛乳 、たきこみわかめ、とり肉、油あげ | 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、青な、キャベツ、しょうが、 デコボン | 698 | 20.4 |
| 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 、とり肉、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、青な | 602 | 26.5 |
| 10 | 火 | こぎつねごはん 魚の香味焼き みそ汁 | ○ | こめ、むぎ、さとう、じゃがいも | 牛乳 、油あげ、とりひき肉、くろむつ、とうふ、なまわかめ、白みそ、赤みそ | にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、だいこん、青な、えのきだけ | 607 | 29.9 |
| 12 | 木 | ペンネアラビアータ イタリアンドレッシングサラダ ココアケーキ | ○ | ペンネマカロニ 、油、さとう、 こむぎこ | 牛乳 、ぶた肉、ウィンナー、ベーコン、 たまご 、 ちょうりよう牛乳 、とうにゅう、豆乳バター | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ボイルトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、つぶコーン | 614 | 24.6 |
| 13 | 金 | ミルクパン ツナカレーコロッケ ABCマカロニスープ【リクエスト】 | ○ | コッペパン 、じゃがいも、油、 こむぎこ 、 ソフトパンこ 、あげ油、 ABCマカロニ | 牛乳 、ツナ、ベーコン、とり肉 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ | 618 | 24.5 |
| 16 | 月 | 豚丼 切り干し大根入りサラダ くだもの | ○ | こめ、むぎ、しらたき、油、さとう、 白ごま | 牛乳 、ぶた肉、なまわかめ | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干し大根、 はっさく | 614 | 25.2 |
| 17 | 火 | ごまごはん 魚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、でんぶん | 牛乳 、生さけ、白みそ、とうふ、豆乳バター、 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 | 599 | 27.6 |
| 18 | 水 | カレーうどん ゆで野菜のりและ 大学芋 | ○ | れいとううどん 、油、でんぶん、さとう、さつまいも、あげ油、水あめ、 黒ごま | 牛乳 、ぶた肉、油あげ、のり | 玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、長ねぎ、青な、えのきだけ、キャベツ、もやし | 616 | 22.3 |
| 19 | 木 | ごはん ひじきふりかけ ししゃもの南蛮焼き 真汁 | ○ | こめ、むぎ、 白ごま 、さとう、こんにゃく、油、じゃがいも | 牛乳 、ししゃも、油あげ、とうふ、だいず、赤みそ、白みそ | 長ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、青な | 591 | 28.0 |
| 20 | 金 | ショートニングパン きのこのキッシュ 米粉のシチュー くだもの | ○ | ショートニングパン 、油、じゃがいも、こめこ | 牛乳 、ベーコン、 なまクリーム 、だいず、 ピザチーズ 、とり肉、 調理用牛乳 、とうにゅう | 玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、しめじ、ほうれんそう、にんにく、つぶコーン、クリームコーン缶、 いちご | 688 | 27.7 |
| 24 | 火 | キムチチャーハン【リクエスト】 トック フルーツヨーグルト | ○ | こめ、むぎ、油、トック、でんぶん | 牛乳 、ぶた肉、とり肉、とうふ、なまわかめ、 たまご 、 プレーンヨーグルト | にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、だいこん、青な、しょうが、 黄桃缶 、 パイン缶 、 みかん缶 | 601 | 23.0 |
| 25 | 水 | 四川豆腐丼 春雨サラダ くだもの | ○ | こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、ごま油、りょうとうはるさめ、 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、つぶコーン、 清見オレンジ | 647 | 26.3 |
| 26 | 木 | ごはん 魚のみそだれがけ カリカリ油揚げのサラダ さわにわん | ○ | こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま油、油 | 牛乳 、沖めだい、赤みそ、白みそ、油あげ、なまわかめ、ぶた肉 | しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、たけのこ、長ねぎ、青な | 596 | 27.6 |
| 27 | 金 | 練りごまトースト ポークピーンズ ツナサラダ | ○ | 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、赤ザラメ、ごま油、さとう | 牛乳 、ぶた肉、だいず、ツナ油づけ | セロリー、玉ねぎ、にんじん、ボイルトマト、トマトピューレ、もやし、キャベツ、きゅうり、つぶコーン | 627 | 27.9 |

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



※物資の納入状況や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-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。

| 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 | 558 | 623 | 702 | 23.3 | 25.7 | 28.8 |
| 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 |