

# 令和7年度 2月分献立表

板橋区立高島第三小学校

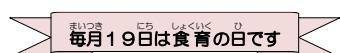
日 曜 日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学生) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
2 月	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまドレッシングサラダ	○	こめ, むぎ, ジャガイモ, 油, こめこ, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , さとう	牛乳, とり肉, レンズ豆, なまわかめ	玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, しょうが, にんにく, <b>りんご</b> , キャベツ, もやし, つぶコーン	618	20.4
3 火	【節分の行事食】 いわしの蒲焼き丼 みそ汁 くだもの	○	こめ, むぎ, さとう, <b>こむぎこ</b> , でんぶん, あげ油, さとう, <b>白ごま</b>	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, <b>いよかん</b>	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	○	ちゅうがめん, 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, だいす	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, <b>いちご</b>	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, <b>白ごま</b> , <b>ねりごま</b> , でんぶん	牛乳, さわら, 白みそ, なまわかめ, <b>たまご</b>	かぶ, キャベツ, 青な, にんじん, レモン, 玉ねぎ, だいこん, えのきだけ	608	28.3
6 金	わかめごはん 五目肉じやが 野菜のかし和え 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, <b>テコボン</b>	698	20.4
9 月	ごはん 鶏肉の北京ダック風 白菜の甘酢あえ(ラーーツアイ) 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, <b>たまご</b> , なまわかめ	はくさい, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, えのきだけ, 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, ジャガイモ	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, <b>こむぎこ</b>	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, ペーコン, <b>たまご</b> , ちょうりよう牛乳, とうにゅう, 豆乳バター	ににく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, ポイルトマト, 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マカラニースープ【リクエスト】	○	コッペパン, ジャガイモ, 油, <b>こむぎこ</b> , ソフトパンこ, あげ油, ABCマカロニ	牛乳, ツナ, ペーコン, とり肉	ににく, 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, <b>白ごま</b>	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, <b>はっさく</b>	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, <b>白ごま</b> , <b>黒ごま</b> , 油, さとう, でんぶん	牛乳, 生さけ, 白みそ, とうふ, 豆乳バター, <b>たまご</b>	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 ゆで野菜のり和え 大學芋	○	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, <b>黒ごま</b>	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 ひじきぶりかけ ししゃもの南蛮焼き 吳汁	○	こめ, むぎ, <b>白ごま</b> , さとう, こんにゃく, 油, ジャガイモ	牛乳, ししゃも, 油あげ, とうふ, だいす, 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, <b>なまクリーム</b> , だいす, 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, ににく, つぶコーン, クリームコーン缶, <b>いちご</b>	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, <b>たまご</b> , ブレンヨーグルト	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, バイン缶, 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, りょくとうはるさめ, <b>白ごま</b>	牛乳, ぶた肉, とうふ,	しょうが, ににく, 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 ポークビーンズ ツナサラダ	○	食パン, ソフトマーガリン, <b>ねりごま</b> , <b>白すりごま</b> , グラニューとう, ジャガイモ, 油, 赤ラテ, ごま油, さとう	牛乳, ぶた肉, だいす, ツナ油づけ	ゼロリー, 玉ねぎ, にんじん, ポイルトマト, 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

※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、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	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