

令和7年度 2月分献立表

板橋区立高島第六小学校

日 曜 日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年) 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	きつねごはん イカのピリ辛焼き さわにわん	○	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, 油	牛乳, 油あげ, いか, ぶた肉	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, たけのこ, 青な	599 28.1
3 火	【節分の行事食】 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	牛乳, たきこみわかめ, すりみいわし, とりひき肉, 赤みそ, 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
4 水	レンズ豆のカレー(ラッサム風) ごまドレッシングサラダ くだもの(みかん)	○	こめ, むぎ, ジャガイも, 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, 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, みかん	644 20.9
5 木	菜のし 魚(さば)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, 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	ごはん のりの佃煮 五目肉じやが 野菜のからし和え	○	こめ, むぎ, さとう, 油, ジャガイも, ごま油	牛乳, のり, とり肉, 油あげ	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 冷凍グリンピース, もやし, 青な, しょうが	601 21.5
9 月	【6-1考案献立】 みそラーメン のり塩フライドポテト ガリガリくん	○	ちゅうかめん, ごま油, 白ごま, でんぶん, ジャガイも, あげ油	牛乳, ぶたひき肉, なまわかめ, 赤みそ, 白みそ	ににく, 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	631 23.2
10 火	【6-2考案献立】 ごはん とりの唐揚げ アーモンド和え ほうれん草のみそ汁	○	こめ, むぎ, でんぶん, あげ油, アーモンドパウダー, さとう, ジャガイも	牛乳, とりもも肉, 赤みそ, 白みそ	しょうが, キャベツ, 青な, もやし, にんじん, はくさい, 長ねぎ, ほうれん草	653 24.7
12 木	【バレンタイン献立】 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, 乳不使用ソフトマーガリン	牛乳, とり肉, なまわかめ, たまご, 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	ミルクコッペパン ツナカレーコロッケ 白菜とマカロニのスープ	○	ミルクコッペパン, ジャガイも, 油, ごむぎこ, ソフトパンこ, あげ油, 米粉マカロニ	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 野菜の中華風 くだもの(デコポン)	○	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, いとこにやく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほししいたけ, ねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり, もやし, デコポン	597 22.8
17 火	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, ジャガイも	牛乳, ししゃも, のり, ぶた肉, 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	599 27.9
18 水	親子丼 あまからおひたし くだもの(いよかん)	○	こめ, むぎ, さとう, でんぶん	牛乳, とり肉, たまご	玉ねぎ, 冷凍グリンピース, キャベツ, にんじん, もやし, いよかん	622 24.0
19 木	【誕生日給食】 ごはん 四川豆腐 かいこう 海藻サラダ *2月誕生日の児童にゼリーを提供します。	○	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぶん, ごま油, 白ごま	牛乳, ぶた肉, 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, ほししいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, キャベツ, つぶコーン	654 26.5
20 金	シュガートースト ポークピーンズ くだもの(いちご)	○	食パン, 乳不使用ソフトマーガリン, グラニューとう, 油, ジャガイも, 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, いちご	612 25.0
24 火	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, ジャガイも, 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, ほししいたけ, 玉ねぎ, みかん, おうとう, りんご	592 21.1
25 水	コーンライス クリスピーフライシュー(真だらのコーンフレーク揚げ) 野菜スープ	○	こめ, むぎ, 乳不使用マーガリン, こむぎこ, コーンフレーク, あげ油, さとう, ジャガイも, 油	牛乳, しろみざかな, 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
26 木	ごまごはん さかな(鮭)のちゃんちゃん焼き たまご 卵のすまし汁	○	こめ, むぎ, 白ごま, 黒ごま, 油, さとう, 乳不使用ソフトマーガリン, でんぶん	牛乳, さかな, 白みそ, 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
27 金	練りごまトースト 米粉のシチュー くだもの(ぽんかん)	○	食パン, 乳不使用ソフトマーガリン, ねりごま, 白すりごま, グラニューとう, ジャガイも, 油, こめこ, なまクリーム	牛乳, とり肉, ちようりよう牛乳, 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, ぽんかん	625 19.3

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。

※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	552	616	695	21.9	24.1	26.9
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