

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)	
				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	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、 <b>白ごま</b> 、油	<b>牛乳</b> 、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	【 <b>節分の行事食</b> 】 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、 <b>白すりごま</b>	<b>牛乳</b> 、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、じゃがいも、 油、こめこ、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、さとう	<b>牛乳</b> 、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、 <b>りんご</b> 、 キャベツ、もやし、つぶコーン、 <b>みかん</b>	644	20.9
5	木	菜飯 魚(さば)のごまみそ焼き 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	<b>牛乳</b> 、さかな、白みそ、 なまわかめ、 <b>たまご</b>	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 五目肉じゃが 野菜のからし和え	○	こめ、むぎ、さとう、油、 じゃがいも、ごま油	<b>牛乳</b> 、のり、とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 冷凍グリーンピース、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	○	<b>ちゅうかめん</b> 、ごま油、 白ごま、でんぶん、 じゃがいも、あげ油	<b>牛乳</b> 、ぶたひき肉、なまわかめ、 赤みそ、白みそ	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	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、 <b>アーモンドパウダー</b> 、 さとう、じゃがいも	<b>牛乳</b> 、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	○	<b>スパゲッティ</b> 、油、でんぶん、 さとう、 <b>はくりきこ</b> 、 乳不使用ソフトマーガリン	<b>牛乳</b> 、とり肉、なまわかめ、 <b>たまご</b> 、とうにゅう	しょうが、にんにく、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	○	<b>ミルクコッペパン</b> 、 じゃがいも、油、 <b>こむぎこ</b> 、ソフトパンこ、 あげ油、米粉マカロニ	<b>牛乳</b> 、ツナ、とり肉	にんにく、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(デコボン)	○	こめ、むぎ、油、さとう、 <b>白ごま</b> 、 でんぶん	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、花かつお	しょうが、いとこんにやく、 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、 <b>デコボン</b>	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、 じゃがいも	<b>牛乳</b> 、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	<b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>たまご</b>	玉ねぎ、冷凍グリーンピース、 キャベツ、にんじん、 もやし、 <b>いよかん</b>	622	24.0
19	木	【 <b>誕生日給食</b> 】 ごはん 四川豆腐 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、 <b>白ごま</b>	<b>牛乳</b> 、ぶた肉、とうふ、 かいそうミックス	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	654	26.5
20	金	シュガートースト ポークビーンズ くだもの(いちご)	○	<b>食パン</b> 、 乳不使用ソフトマーガリン、 グラニューとう、油、 じゃがいも、赤ざらめ	<b>牛乳</b> 、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、 <b>いちご</b>	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	○	<b>れいとううどん</b> 、油、 じゃがいも、さとう	<b>牛乳</b> 、とり肉、油あげ、 なまわかめ、ベーコン、 <b>ピザチーズ</b>	にんじん、青な、長ねぎ、 はくさい、ほししいたけ、 玉ねぎ、 <b>みかん</b> 、 <b>おうとう</b> 、 <b>りんご</b>	592	21.1
25	水	コーンライス クリスピーフィッシュ(真だらのコンフレク揚げ) 野菜スープ	○	こめ、むぎ、 乳不使用マーガリン、 <b>こむぎこ</b> 、 コンフレク、あげ油、 さとう、じゃがいも、油	<b>牛乳</b> 、しろみぎかな、とり肉	にんにく、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 魚(鮭)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、 乳不使用ソフトマーガリン、 でんぶん	<b>牛乳</b> 、さかな、白みそ、とうふ、 <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	634	28.4
27	金	練りごまトースト 米粉のシチュー くだもの(ぼんかん)	○	<b>食パン</b> 、 乳不使用ソフトマーガリン、 <b>ねりごま</b> 、 <b>白すりごま</b> 、 グラニューとう、じゃがいも、 油、こめこ、 <b>なまクリーム</b>	<b>牛乳</b> 、とり肉、 <b>ちょうりよう牛乳</b> 、とうにゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 つぶコーン、クリームコーン、 <b>ぼんかん</b>	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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、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きます。

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	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