

# 令和8年 2月献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
2	月	鉄分強化献立			米,米粒麦,炒め油,砂糖,白ごま,ごま油,トック,三温糖	豚ひき肉,大豆,豚肉,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,アガー,調理用牛乳,牛乳	生姜,長葱,人参,小松菜,もやし,白菜キムチ,えのきたけ,チンゲンサイ,黄桃缶,パイ缶	825	34.4
		和風ビビンバ	牛乳	チゲスープ フルーツミルクゼリー					
3	火	節分メニュー			米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,砂糖,白ごま,練りごま,油,生クリーム	いわし,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ,調理用牛乳,アガー,牛乳	生姜,ほうれんそう,もやし,キャベツ,人参,ごぼう,こんにゃく,大根,長葱,青菜	752	24.3
		いわしの蒲焼き丼	牛乳	ごまあえ 呉汁 抹茶ムース					
4	水	フレンチトースト	牛乳	鶏肉のブラウンシチュー ビーンズサラダ	食パン,砂糖,バター,炒め油,じゃがいも,薄力粉,油,三温糖,生クリーム	調理用牛乳,たまご,鶏肉,ベーコン,ひよこ豆,レンズ豆,牛乳	セロリー,にんにく,人参,玉葱,ぶなしめじ,トマトピューレ,パセリ,粒コーン缶,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン	835	33.7
5	木	日本の郷土料理 ～大分県～			ほうとう,炒め油,里芋,砂糖,ごま油,薄力粉,でんぶん,揚げ油	豚肉,油揚げ,鶏肉,たまご,牛乳	大根,人参,ごぼう,こんにゃく,小松菜,生姜,にんにく,いちご	624	25.1
		だんご汁風 ほうとう	牛乳	とり天 くだもの					
6	金	チキンライスの クリームソースがけ	牛乳	さいころサラダ ぶどうゼリー	米,米粒麦,バター,炒め油,油,薄力粉,生クリーム,じゃがいも,砂糖	鶏肉,ベーコン,調理用牛乳,アガー,牛乳	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,トマトペースト,パセリ,きゅうり,粒コーン缶,ぶどうジュース	845	21.8
9	月	わかめごはん	牛乳	すき焼き風肉豆腐 春雨サラダ	米,米粒麦,白ごま,炒め油,焼きふ(車ふ),砂糖,緑豆春雨(乾),ごま油	炊き込みわかめ,豚肉,豆腐,牛乳	玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,白菜,長葱,キャベツ,もやし,さやいんげん	723	30.7
10	火	ご飯	牛乳	チーズタッカルビ わかめスープ りんごゼリー	米,砂糖,炒め油,さつまいも,白ごま,でんぶん,ごま油	鶏もも肉,ピザチーズ,豚肉,生わかめ,アガー,牛乳	生姜,にんにく,人参,キャベツ,玉葱,長葱,チンゲンサイ,りんご ジュース	783	33.4
12	木	ジャンバラヤ	牛乳	チーズ入りスペイン風オムレツ ABCマカロニスープ	米,米粒麦,バター,炒め油,生クリーム,じゃがいも,油,ABCマカロニ	チョリソ,ロースハム,豚ひき肉,たまご,ダイスチーズ,調理用牛乳,ベーコン,豚肉,牛乳	にんにく,セロリー,玉葱,ポイルトマト,赤ピーマン,人参,キャベツ,パセリ	844	35.5
13	金	バレンタインメニュー			スパゲッティ,オリーブ油,バター,三温糖,生クリーム,砂糖,薄力粉,ミルクチョコレート,粉砂糖	いか,むきえび,ベーコン,ピザチーズ,たまご,調理用牛乳,牛乳	にんにく,玉葱,ポイルトマト,トマトジュース,マッシュルーム水煮,パセリ,キャベツ,きゅうり,人参,ブロッコリー,赤パプリカ,レモン	786	32.3
		スパゲティ ペスカトーレ	牛乳	イタリアンサラダ チョコレートマフィン					
16	月	ご飯	牛乳	白身魚の変わりソース 和風サラダ 豚汁	米,小麦粉,でんぶん,揚げ油,油,砂糖,ごま油,じゃがいも	白身魚,生わかめ,豚肉,油揚げ,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,牛乳	玉葱,キャベツ,人参,きゅうり,大根,ごぼう,長葱,こんにゃく	788	32.3
17	火	キムチチャーハン	牛乳	中華風コーンスープ じゃがいももち	米,米粒麦,ごま油,白ごま,炒め油,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,三温糖	豚肉,ベーコン,豆腐,たまご,調理用牛乳,牛乳	人参,長葱,なら,白菜キムチ,玉葱,クリームコーン缶,粒コーン缶,チンゲンサイ	786	26.5
18	水	世界の料理 ～カナダ～			食パン,バター,メープルシロップ,オリーブ油,薄力粉,油,じゃがいも,揚げ油	ベーコン,さけ,調理用牛乳,牛乳	にんにく,玉葱,人参,キャベツ,しめじ,粒コーン,パセリ	719	28.2
		メープルトースト	牛乳	サーモンチャウダー ポテトフライ					
19	木	醤油ラーメン	牛乳	ジャンボ揚げ餃子	中華めん,ごま油,炒め油,餃子の皮,でんぶん,揚げ油	豚肉,なると,豚ひき肉,牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,粒コーン,もやし,長葱,白菜,なら	701	27.3
20	金	9年生受験応援メニュー			米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,薄力粉,バター,油,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,揚げ油,砂糖	豚肉,ピザチーズ,豚ヒレ肉	玉葱,生姜,にんにく,人参,ポイルトマト,りんご,キャベツ,きゅうり,いよかん	798	24.6
		カツカレーライス	ショア	キャベツサラダ くだもの					
27	金	照り焼きチキン バーガー	牛乳	トマトスープ キャンディポテト	ショートニングパン,砂糖,でんぶん,油,じゃがいも,シェルマカロニ,さつまいも,揚げ油,バター	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,豚肉,ひよこ豆	生姜,にんにく,りんご,キャベツ,玉葱,人参,粒コーン缶,ポイルトマト,パセリ	916	34.4

2月3日は立春です！

暦の上では春を迎えようとしていますが、  
まだまだ寒い日が続きそうです。手洗い・  
うがいを徹底し、食事と睡眠をしっかりとって、  
風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。  
また、今月から献立アンケートをもとに人気  
メニューを取り入れています。お楽しみに☆



2月の目標：良い姿勢でよくかんで食べよう！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
2月平均	782	30
板橋区中学校給食摂取基準	★772～888	26.9～41.5

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

★日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。