

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,アガード,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,パン缶 | 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,アガード,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 吳汁 抹茶ムース | | | | | |
| 4 | 水 | フレンチトースト | | | 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 |
| | | 鶏肉のブラウンシチュー | 牛乳 | ビーンズサラダ | | | | | |
| 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 クリームソースかけ | | | 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,アガード,牛乳 | 人参,玉葱,マッシュルーム水煮,冷凍グリンピース,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 |
| | | さいころサラダ | 牛乳 | ぶどうゼリー | | | | | |
| 9 | 月 | わかめごはん | | | 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 |
| | | すき焼き風肉豆腐 春雨サラダ | 牛乳 | | | | | | |
| 10 | 火 | ご飯 | | | 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,アガード,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 |
| | | チーズタッカルビ わかめスープ りんごゼリー | 牛乳 | | | | | | |
| 12 | 木 | ジャンバラヤ | | | 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 | チヨリソ,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,ボイルトマト,赤ピーマン,人参,キャベツ,パセリ | 844 | 35.5 |
| | | チーズ入りスペイン風オムレツ ABCマカロニスープ | 牛乳 | | | | | | |
| 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,ボイルトマト,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 | | | 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 |
| | | 白身魚の変わりソース 和風サラダ 豚汁 | 牛乳 | | | | | | |
| 17 | 火 | 主ムチチャーハン | | | 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,にら,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 |
| | | 中華風コーンスープ じゃがいももち | 牛乳 | | | | | | |
| 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 | | | 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,にら | 701 | 27.3 |
| | | ジャンボ揚げ餃子 | 牛乳 | | | | | | |
| 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,ボイルトマト,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 | ジョア | キャベツサラダ くだもの | | | | | |
| 27 | 金 | 照り焼きチキン バーガー | | | 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,ボイルトマト,パセリ | 916 | 34.4 |
| | | トマトスープ キャンディポテト | 牛乳 | | | | | | |

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。