



2月 給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こ ん だ て	主にエネルギー となるもの	主に体の組織を つくるもの	主に体の調子を 整えるもの	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
2	月	♡9年生リクエストメニュー	牛乳 ごはん ♡タッカルビ わかめスープ くだもの(ぼんかん) 山口さん:長ねぎ	米,砂糖,油,トッポギ,で んぷん,★白ごま,ごま油	★牛乳,鶏肉,豚肉,乾燥 わかめ	生姜,にんにく,白菜キ ムチ,人参,キャベツ,長 葱,にら,たけのこ,チン ゲンサイ,みかん	838	30.6	22.4
3	火	8年5組 さん考案 特別賞 (給食日より参照)	桃太郎×節分 牛乳 きびだんご風ごはん 鬼ヶ島ハンバーグ お宝サラダ 桃太郎ゼリー 山口さん:小松菜	米,もちきび,パン粉,砂 糖,でんぷん,油	★牛乳,鶏ひき肉,大豆 ミート,大豆,豆腐,ちり めんじゃこ,粉寒天	玉葱,しそ菜,小松菜, キャベツ,人参,コーン 缶,桃ジュース	791	30.1	18.3
4	水	♡9年生リクエストメニュー	牛乳 ♡ビスキュイパン ポトフ 海そう入り春雨サラダ 山口さん:小松菜 石井さん:かぶ	★ミルクパン,★バター, 砂糖,薄力粉,★アーモン ドバター,油,じゃがい も,春雨,★白ごま,ごま 油	★牛乳,たまご,豚肉, ベーコン,ウィンナー, 大豆,海草ミックス	セロリー,にんにく,生 姜,人参,玉葱,キャベツ, かぶ,かぶ(葉),小松菜, もやし	778	31.0	34.7
5	木	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小)	牛乳 ちゃんぽんめん キャラメルポテト 染宮さん:長ねぎ	ちゃんぽん,油,ごま油, さつまいも,三温糖,★無 塩バター,★アーモンド スライス	★牛乳,豚肉,★いか,か まぼこ,うずら卵	にんにく,生姜,干し椎 茸,人参,たけのこ,きく らげ,キャベツ,もやし, 長葱	780	26.2	32.6
6	金	♡9年生リクエストメニュー	牛乳 ♡カレーライス 根菜サラダ くだもの(甘平みかん) 石井さん:かぶ	米,麦油,じゃがいも,★ バター,小麦粉,砂糖,ご ま油	★牛乳,豚肉,★ピザ チーズ	にんにく,生姜,玉葱,人 参,りんご,大根,かぶ,か ぶ(葉),れんこん,オレンジ	792	25.5	23.3
9	月	8年5組 さん考案 クラス賞&特別賞 (給食日より参照) 9年生応援メニュー	給食食べる子には福×合格きたる!福の日 牛乳 食べたら脳が幸せに!?てりやきチキンバーガー 小さな幸せ入りクリームシチュー 甘いもので気分も点数も上昇!ココアムース	★ミルクパン,砂糖,油, じゃがいも,★バター,小 麦粉,★生クリーム	★牛乳,鶏もも肉60g, ベーコン,ひよこ豆(ゆ で),★調理用牛乳,ア ーガー	生姜,にんにく,キャベ ツ,玉葱,人参,コーン缶, ブロッコリー,セロリー ガー	797	33.3	38.1
10	火		牛乳 ゆかりごはん ししゃもとちくわの二色揚げ じゃがいものそぼろ煮	米,きび,小麦粉,コーン スター,油,じゃがい も,三温糖,でんぷん	★牛乳,焼き竹輪,たま ご,あおのり,ししゃも, 豚ひき肉	ゆかり,生姜,人参,玉葱, グリーンピース	811	31.7	22.8
11	水	建 国 記 念 の 日							
12	木	日本の郷土料理	牛乳 八宝おこわ 魚のごま味噌焼き だまこ汁【秋田県】 山口さん:小松菜・長ねぎ	米,もち米,油,三温糖,ご ま油,砂糖,★練りごま, ★白ごま,小麦粉	★牛乳,豚肉,なると,ト ロニシン,白みそ,鶏肉	生姜,たけのこ,人参,干 し椎茸,グリーンピース, ごぼう,小松菜,大根,え のきたけ,長葱	812	37.0	25.4
13	金	♡9年生リクエストメニュー	牛乳 スパゲティポモドーロ ♡細切りポテトのハニーサラダ ♡おからのバナナマフィン	スパゲッティ,オリーブ 油,じゃがいも,はちみつ, 油,薄力粉,砂糖,★無 塩バター	★牛乳,豚ひき肉,ベー コン,大豆ミート,★粉 チーズ,おから,たまご, ★調理用牛乳	にんにく,生姜,玉葱, マッシュルーム,トマト 缶,きゅうり,キャベツ, 人参,バナナ	809	32.1	28.2
16	月		牛乳 高野豆腐入りあぶたま丼 野菜の磯あえ 果物(りんご) 山口さん:小松菜	米,麦,砂糖,でんぷん,★ 白ごま	★牛乳,高野豆腐,鶏肉, たまご,油揚げ,花かつ お,刻みのり	玉葱,キャベツ,小松菜, 人参,りんご	787	29.5	22.0
17	火	8年1組 さん考案 優秀賞 (給食日より参照) 鉄分強化メニュー 旗	健康都市板橋〜鉄〜 牛乳 ハッピー炒飯 鉄の力揚げ 鉄のお助けサラダ 幸せの雫〜健康ゼリー〜 染宮さん:長ねぎ 山口さん:小松菜	米,麦,ごま油,でんぷん, じゃがいも,油,砂糖,★ 白ごま,ブルーベリー,塩	★牛乳,焼き豚,なると, 豚レバー,生わかめ,粉 寒天	長葱,小松菜,人参,生姜, 大根,キャベツ	772	28.8	18.7
18	水	♡9年生リクエストメニュー	牛乳 ごはん ♡星わかめのきんぴら 赤魚の黄金焼き けんちん汁 染宮さん:長ねぎ	米,★白ごま,油,三温糖, ごま油,マヨネーズ	★牛乳,豚肉,くきわか め,あかつお,白みそ,鶏 肉,生揚げ	人参,ごぼう,糸こんに ゃく,唐辛子,生姜,パ セリ,大根,長葱,こんに ゃく	788	34.8	24.5
19	木	♡9年生リクエストメニュー 食育の日	牛乳 ごはん 中華風卵焼き ♡キムチ味噌スープ くだもの(はるみ) 染宮さん:長ねぎ	米,ごま油,砂糖,でんぷ ん,油,もち,三温糖	★牛乳,豆腐,豚ひき肉, 大豆ミート,たまご,豚 肉,麦みそ,白みそ	人参,にら,長葱,干し椎 茸,白菜キムチ,えのき だけ,チンゲンサイ,オ レンジ	818	33.6	21.7
20	金	9年生応援メニュー (21日都立一般入試)	牛乳 脳を活性化かつおめし よく噛んでカリカリサラダ 野菜たっぷり豚汁 必勝祈願カップdeヤクルト 染宮さん:長ねぎ 山口さん:小松菜	米,麦,でんぷん,油,三温 糖,★白ごま,油,砂糖,ご ま油,じゃがいも	★牛乳,かつお油揚げ, ちりめんじゃこ,豚肉, 豆腐,白みそ,赤みそ	生姜,小松菜,キャベツ, 人参,玉葱,にんにく,こ ぼう,長葱,大根,こんに ゃく	802	37.7	21.8
23	月	天 皇 誕 生 日							
24	火	学 年 末 考 査							
25	水								
26	木								
27	金	♡9年生リクエストメニュー 鉄分強化メニュー 旗	牛乳 ♡豆乳坦々つけ麺 ♡のり塩フライドポテト 山口さん:小松菜・長ねぎ	中華めん,ごま油,三温 糖,★白すりごま,★練り ごま,じゃがいも,油	★牛乳,豚ひき肉,豆乳, あおのり	もやし,人参,キャベツ, 小松菜,にんにく,生姜, 長葱	786	30.3	33.5

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

2月の給食目標
良い姿勢でよく噛んで食べよう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月平均	797	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

