



令和7年度 2月の給食



給食回数：18回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
2月2日 月	牛乳 ポークストロガノフ 大豆サラダ ぼんかん	牛乳 豚肉 生クリーム 大豆	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ぼんかん きゅうり コーン	
2月3日 火	牛乳 いわしの蒲焼き丼 みそ汁 きなこ豆	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ わかめ みそ 炒り大豆 きな粉	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	しょうが 長ねぎ	
2月4日 水	牛乳 チャーシューおこわ 中華サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 寒天 生クリーム	米 もち米 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	人参 キャベツ もやし きゅうり コーン 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ にら みかん バイン	
2月5日 木	牛乳 かやくごはん まんてんサラダ 豚汁 あしたば蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 あずき	米 もち米 油 砂糖 里芋 こんにゃく ホットケーキミックス	人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 長ねぎ あしたば	江戸東京野菜千住ねぎ
2月6日 金	牛乳 ジャージャー麺 スパイシーポテト いちご	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 エリンギ もやし きゅうり いちご	【東京産野菜】 人参、長ねぎ
2月9日 月	牛乳 ポークカレーライス ハムサラダ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 ハム 寒天 カルピス	米 油 じゃが芋 米粉 マーガリン 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 キャベツ みかん バイン	2月 誕生日給食
2月10日 火	牛乳 ごはん 錦卵のあんかけ 野菜の和え物 みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ もやし コーン えのきたけ 小松菜 長ねぎ	
2月12日 木	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごま和え 甘平	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 しらたき 砂糖 ごま	生姜 人参 白菜 長ねぎ さやいんげん ほうれん草 キャベツ もやし 甘平	
2月13日 金	牛乳 チキンライス 豆乳コーンポタージュ ツナ入りサラダ チョコレートデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 ツナ 寒天 生クリーム	米 マーガリン 油 砂糖 ごま油 ココア チョコレート	トマト 長ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ コーン	
2月16日 月	牛乳 ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ガーリックサラダ みそ汁	牛乳 みそ 鮭 豆乳 油揚げ	米 油 卵不使用マヨネーズ さつま芋 砂糖	ピーマン 人参 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく コーン 大根 長ねぎ	江戸東京野菜千住ねぎ
2月17日 火	牛乳 みそ煮込み風うどん ちくわのいそべ揚げ 青菜のお浸し せとか	牛乳 鶏肉 さつま揚げ みそ 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 油	人参 かぼちゃ 小松菜 長ねぎ もやし ほうれん草 せとか	江戸東京野菜千住ねぎ
2月18日 水	牛乳 わかめごはん マーメイドチキン こまつなサラダ けんちん汁 はるか	牛乳 わかめ 鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐	米 油 ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく	キャベツ もやし 小松菜 にんにく きゅうり コーン 人参 しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ はるか	【東京産野菜】 長ねぎ、小松菜
2月19日 木	牛乳 鮭ときのこのピラフ かぼちゃのシチュー じゃが芋のハニーサラダ はるみ	牛乳 鮭 鶏肉 大豆 生クリーム 豆乳	米 マーガリン 油 じゃが芋 はちみつ 米粉	にんにく 玉ねぎ しめじ はるみ マッシュルーム パセリ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり	
2月20日 金	牛乳 ごはん 大徳寺揚げ しらすり入和え物 ちゃんこ汁	牛乳 鶏肉 しらす干し のり 豆腐	米 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 米粉	エリンギ 人参 生姜 もやし ほうれん草 コーン えのきたけ しめじ 大根 長ねぎ 白菜	【東京産野菜】 長ねぎ、白菜
2月24日 火	牛乳 仰高アールグレイメロンパン ハンガリアンシチュー もやしサラダ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 米粉	人参 玉ねぎ パセリ トマト キャベツ もやし きゅうり	
2月25日 水	牛乳 キムタクチャーハン バリバリサラダ 豆腐入りスープ いちご	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	キムチ たくあん 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 人参 チンゲンサイ いちご	江戸東京野菜千住ねぎ
2月26日 木	牛乳 タコライス 野菜スープ バナナケーキ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	米 油 砂糖 ミルクチョコチップ 米粉 バター 水あめ	生姜 キャベツ 玉ねぎ トマト 人参 パセリ バナナ	
2月27日 金	牛乳 ごはん 肉団子のもち米蒸し チョレギサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ のり 鶏肉	米 でん粉 もち米 砂糖 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 キャベツ にんにく 長ねぎ チンゲンサイ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



＜今月の給食指導目標＞



「みんなで協力しよう」

2月の平均

エネルギー：633 kcal
たんぱく質：26.3g
脂 質：20.6g