

令和7年度

2 月 の 献 立 表

豊島区立西巣鴨小学校

校長 後藤 大輔

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
2	月	牛乳	ぎゅうにゅう			594	
		きつねごはん	あぶらあげ	こめ さとう ごま	にんじん しょうが		
		たまご焼き	たまご さくらえび	さとう かたくりこ	とうもろこし にんじん にら		
		おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう もやし		
		みそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ		
						28.5	20.0
3	火	牛乳	ぎゅうにゅう			663	
		豆ごはん	だいず	こめ さとう ごま			
		いわしのかば焼き	いわし	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが		
		のり和え	のり		こまつな もやし えのきたけ にんじん		
		吉野汁	とりにく	あぶら さといも かたくりこ	にんじん だいこん みつば		
						29.1	21.7
4	水	牛乳	ぎゅうにゅう			587	
		そばろ井	たまご とりにく だいずミート	こめ さとう あぶら	にんじん こねぎ		
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ	あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
		くだもの			いちご		
						26.8	18.3
5	木	牛乳	ぎゅうにゅう			605	
		ツナチーズトースト	ツナ チーズ	しょくパン たまごふしろうマヨネーズ	たまねぎ パセリ		
		イタリアンドレッシングサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
		いんげん豆のスープ	いんげんまめ ぶたにく ベーコン	じゃがいも	ブロッコリー にんにく		
		ミルクココアゼリー	かんてん ぎゅうにゅう	さとう	セロリ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぶ まいたけ		
						28.1	26.0
6	金	牛乳	ぎゅうにゅう			602	
		ごはん		こめ			
		たらとじゃが芋の酢豚風	たら	かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん ピーマン にんにく たまねぎ		
		春雨スープ	とりにく	あぶら はるさめ	にんじん はくさい きくらげ こまつな		
		くだもの		あぶら はるさめ	ぼんかん(かんきつ類)		
						21.8	15.5
9	月	牛乳	ぎゅうにゅう			633	
		やきとり丼	とりにく のり	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ		
		もやしの和え物			もやし にんじん こまつな とうもろこし		
		せんべい汁	とりにく	あぶら こんにゃく せんべい	にんじん だいこん まいたけ しめじ ごぼう		
		くだもの			ねぎ こまつな		
						26.6	18.8
10	水	牛乳	ぎゅうにゅう			553	
		五目あんかけそば	ぶたにく	めん あぶら かたくりこ	しょうが にんにく エリンギ はくさい にんじん		
		トックスープ	とりにく わかめ たまご	ごまあぶら トック	もやし たまねぎ こまつな		
		タピオカフルーツポンチ	リクエスト給食 タピオカフルーツポンチ	タピオカ さとう	にんじん ねぎ		
					みかん バインアップル もも		
						22.5	15.0
12	木	牛乳	ぎゅうにゅう			622	
		ごはん		こめ			
		さばのみぞれ煮	さば	あぶら はくりきこ かたくりこ さとう	しょうが だいこん		
		茎わかめのきんぴら	くきわかめ ぶたにく	あぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん ごぼう いんげん		
		沢煮椀	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
						29.4	22.5
13	金	牛乳	ぎゅうにゅう			680	
		サイコロポークピラフ	ぶたにく	こめ あぶら	にんにく ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース		
		ポトフ風スープ	ウィンナー	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ		
		ブラウニー	たまご	バター さとう はくりきこ			
						23.2	27.3
16	月	牛乳	ぎゅうにゅう			586	
		ごはん		こめ			
		ポークストロガノフ	ぶたにく ひよこめ	あぶら はくりきこ	たまねぎ マッシュルーム		
		カラフルサラダ	とうにゅうクリーム		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ピーマン		
		くだもの		あぶら さとう	ネーブル(かんきつ類)		
						25.6	17.4

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

①食品のものはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。

②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)の数値をのせています。

低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Koal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
17	火	牛乳	ぎゅうにゅう			590	
		高野豆腐のそぼろごはん	とりにく こうやどうふ	こめ あぶら さとう	にんじん		
		ちくわ二色揚げ	ちくわ あおのり	はくりきこ ごま あぶら			
		かきたま汁	たまご	かたくりこ	こまつな ねぎ		
						27.3	21.5
18	水	牛乳	ぎゅうにゅう			625	
		コッペパン		コッペパン			
		ホキのノルウェー風	ホキ クリーム	かたくりこ あぶら さとう	しょうが		
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう クリーム	はくりきこ バター あぶら	かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ		
		くだもの			かんぺい(かんきつ類)		
						27.0	24.7
19	木	牛乳	ぎゅうにゅう			616	
		ごはん		こめ			
		おからメンチカツ	ぶたにく おから たまご	あぶら はくりきこ パンこ	たまねぎ キャベツ		
		コーン入りおひたし	かつおぶし		もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし		
		なめこのみそ汁	とうふ わかめ みそ		なめこ ねぎ		
						26.9	21.6
20	金	牛乳	ぎゅうにゅう			577	
		ごはん		こめ			
		肉豆腐	ぶたにく とうふ	あぶら しらたき さとう かたくりこ	しょうが にんじん はくさい しめじ ねぎ		
		酢みそ和え	みそ	さとう あぶら	にんじん キャベツ もやし きゅうり		
		くだもの			せとか(かんきつ類)		
						26.5	17.1
24	火	牛乳	ぎゅうにゅう			603	
		鮭チャーハン	さけ	こめ あぶら	ねぎ		
		わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら ごま	にんじん ねぎ しょうが		
		大学かぼちゃ		あぶら さとう みずあめ ごま	かぼちゃ		
						22.0	18.6
25	水	牛乳	ぎゅうにゅう			605	
		ごはん		こめ			
		豚肉の変わりみそ焼き	ぶたにく みそ	さとう	にんにく		
		切り干し大根の五目煮	あぶらあげ こんぶ	あぶら しらたき さとう	きりぼしだいこん にんじん しょうが		
		みそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ		
						27.0	21.9
26	木	牛乳	ぎゅうにゅう			602	
		フィットチーネ・クリームソース	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	パスタ あぶら バター はくりきこ	にんにく しょうが セロリ マッシュルーム		
		コールスローサラダ		あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう		
		くだもの			キャベツ きゅうり にんじん		
					いちご		
						23.7	25.7
27	金	牛乳	ぎゅうにゅう			642	
		親子丼	とりにく たまご	こめ こんにゃく さとう	たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース		
		みぞれ汁	とりにく	あぶら しらたき かたくりこ	にんじん ごぼう しめじ こまつな しょうが		
		くだもの			だいこん		
					はるみ(かんきつ類)		
						29.9	20.9

★リクエスト給食

2月は2年生のリクエスト給食です。
今回はデザートで食べたい料理を選んでもらいました。