

2月の献立表

豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔

令和7年度

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	
2月	牛乳 きつねごはん たまご焼き おかか和え みそ汁	ぎゅうにゅう			にんじん しょうが	594
		あぶらあげ	こめ さとう ごま	とうもろこし にんじん にら		
		たまご さくらえび	さとう かたくりこ	ほうれんそう もやし		
		かつおぶし		ねぎ		
		とうふ わかめ みそ	じゃがいも			28.5 20.0
3火	牛乳 豆ごはん いわしのかば焼き のり和え 吉野汁 節分給食	ぎゅうにゅう				663
		だいす	こめ さとう ごま	しょうが		
		いわし	かたくりこ あぶら さとう ごま	こまつな もやし えのきだけ にんじん		
		のり		にんじん だいこん みつば		
		とりにく	あぶら さといも かたくりこ			29.1 21.7
4水	牛乳 そぼろ丼 けんちん汁 くだもの	ぎゅうにゅう				587
		たまご とりにく だいすミート	こめ さとう あぶら	にんじん こねぎ		
		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		
				いちご		
						26.8 18.3
5木	牛乳 ツナチーズトースト イタリアンドレッシングサラダ いんげん豆のスープ ミルクココアゼリー	ぎゅうにゅう				605
		ツナ チーズ	しょくパン たまごふしうマヨネーズ	たまねぎ バセリ		
			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	ブロッコリー にんにく		
		かんてん ぎゅうにゅう	じゃがいも	セロリ バセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぶ まいたけ		
6金	牛乳 ごはん たらとじやが芋の酢豚風 春雨スープ くだもの	ぎゅうにゅう		ココア		28.1 26.0
			こめ			
		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		602
		さとう				
		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		
9月	牛乳 やきとり丼 もやしの和え物 せんべい汁 青森県 くだもの	ぎゅうにゅう		ぽんかん(かんきつるい)		21.8 15.5
		とりにく のり	こめ あぶら さとう かたくりこ	いよかん(かんきつるい)		
				オレンジ		633
		とりにく	あぶら こんにゃく せんべい			
10水	牛乳 五目あんかけそば トックスープ タピオカフルーツポンチ	ぎゅうにゅう				553
		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		
		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	タピオカ さとう	にんじん ねぎ		
		タピオカフルーツポンチ		みかん パインアップル もも		22.5 15.0
12木	牛乳 ごはん さばのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら 沢煮椀	ぎゅうにゅう				622
			こめ			
		さば	あぶら はくろきこ かたくりこ さとう	しょうが だいこん		
		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		
		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 えのきだけ ねぎ		29.4 22.5
13金	牛乳 サイコロポークピラフ ボトル風スープ ブラウニー	ぎゅうにゅう				680
		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		
		ウインナー	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		
		たまご	バター さとう はくろきこ			
						23.2 27.3
16月	牛乳 ごはん ポークストロガノフ カラフルサラダ くだもの	ぎゅうにゅう				586
			こめ			
		ぶたにく ひよこまめ	あぶら はくろきこ	たまねぎ マッシュルーム		
		とうにゅうクリーム				
		あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ピーマン		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食品のもつはたらきから赤・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 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
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	はぐりきこ 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		
		パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう クリーム	はぐりきこ バター あぶら	かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ		
		くだもの			かんべい(かんきつるつい)		
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 はぐりきこ 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		
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		
		詰みそ和え	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(かんきつるつい)		
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	じやがいも	ねぎ		
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	パスタ あぶら バター はぐりきこ	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	クリーム	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		
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(かんきつるつい)		
						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。