

令和8年1月30日



令和7年度2月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	きつねうどん 【初午献立】	○	こまつなレモンサラダ はつうまだんご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きなこ あぶらあげ どうふ	うどん さとう あぶら しらたまこ	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ コーン レモン	592 kcal 28.1 g 20.4 g 2.3 g
3火	いわしの かばやきどん 【節分献立】	○	けんちんじる かりかりこくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう いわし どうふ だいず きなこ	ごめ おぎ あぶら でんぶん さとう	しょうが こんにゃく だいこん こまつな にんじん ながねぎ	636 kcal 26.4 g 22.5 g 1.9 g
4水	ごはん	○	のりふりかけ にくどうふ たくあんあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきどうふ	ごめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい しらたま たくあん グリーンピース もやし キャベツ	578 kcal 28.3 g 21.0 g 1.9 g
5木	キムチチャーハン	○	はるまき ふるふるフルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく アガー	ごめ おぎ あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ でんぶん こむぎこ	にんじん キムチ しょうが にんにく もやし にら えのき バイン もも レモン	570 kcal 19.4 g 18.4 g 1.9 g
6金	ごはん	○	ほっけのたつたあげ わふうサラダ はくさいとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶり みそ あぶらあげ どうふ わかめ	ごめ でんぶん あぶら さとう	しょうが はくさい にんじん だいこん えのき	583 kcal 27.4 g 23.9 g 1.7 g
9月	はちみつレモン トースト 【東京果物献立】	○	シチュー にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン マーガリン はちみつ さとう さつまいも ごめこ じゃがいも バター あぶら	レモン たまねぎ にんじん えのき キャベツ もやし コーン りんご	579 kcal 21.6 g 23.9 g 1.9 g
10火	ぶたにくどん	○	あぶらあげのみそじる やさしいチャフス	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	ごめ おぎ あぶら さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ ながねぎ にんじん しらたま グリンピース えのき だいこん こまつな れんこん	616 kcal 24.5 g 18.7 g 2.4 g
11水	建国記念日						
12木	ごはん	○	わふうハンバーグ ポイルやさしい こんさいのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ	ごめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん もやし いんげん コーン こんにゃく れんこん こまつな	581 kcal 26.7 g 20.1 g 2.0 g
13金	チキンクリームライス	ジョア	マスタードサラダ もちもちバナナケーキ	ジョア とりにく レンズまめ	ごめ げんまい あぶら バター ごめこ チョコ さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな キャベツ バナナ	589 kcal 13.2 g 14.8 g 1.3 g
16月	ごはん	○	さごしのむぎみそやき のりあえ かまぼこいりすましじる	ぎゅうにゅう さごし みそ のり とりにく かまぼこ	ごめ さとう おしむぎ	こまつな もやし にんじん ながねぎ	541 kcal 28.1 g 14.3 g 2.6 g
17火	たんたんめん	○	もやしのナムル フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく みそ こうやどうふ ヨーグルト	めん あぶら ラード さとう ごま	えのき トマト もやし にら ながねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい バイン もも	576 kcal 24.3 g 20.2 g 2.7 g
18水	しらすわかめごはん	○	あつあけのちゅうかに いとかんてんサラダ ネーフルオレンジ	ぎゅうにゅう しらす わかめ ぶたにく なまあげ かんてん	ごめ おぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが きくらげ こまつな だいこん もやし キャベツ オレンジ	552 kcal 22.4 g 17.2 g 2.0 g
19木	こまつなそばうどん	○	さわにわん みそポテト	ぎゅうにゅう ツナ たまご あぶらあげ ぶたにく みそ	ごめ おぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こまつな ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	669 kcal 27.9 g 26.0 g 2.3 g
20金	ごはん	○	チキンなんぼん おかかあえ どうふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく おかか どうふ あぶらあげ	ごめ あぶら でんぶん ごめこ さとう マヨネーズ	たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん ながねぎ だいこん	580 kcal 26.4 g 19.1 g 2.0 g
23月	振替休日						
24火	ごはん	○	ひじきのふりかけ なまあげのみそに からしあえ	ぎゅうにゅう ひじき おかか とりにく ぶたにく みそ なまあげ	ごめ さとう あぶら じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	622 kcal 27.7 g 20.5 g 1.9 g
25水	ねぎしおチキンどん	○	くずきりじる たこやきフライ	ぎゅうにゅう とりにく たこ たまご あおのり おかか	ごめ おぎ あぶら くずきり じゃがいも こむぎこ	ながねぎ たまねぎ にんじん もやし レモン こまつな こねぎ しょうが	628 kcal 28.9 g 17.9 g 2.7 g
26木	ごはん 【岩手県郷土料理】	○	さわらのピリからやき はくさいのゆずあえ まめぶじる	ぎゅうにゅう さわら どうふ あぶらあげ	ごめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	しょうが はくさい みずな にんじん たまねぎ ゆず ごぼう えのき	590 kcal 28.3 g 18.3 g 2.1 g
27金	フィッシュ バーガー	○	ホークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく だいず	パン こむぎこ パンこ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム キャベツ もやし コーン	598 kcal 32.8 g 19.6 g 2.3 g

2月の平均：エネルギー593Kcal たんぱく質17.3%

2月の給食目標：正しい姿勢で 食事をしよう

材料の都合により献立を変更することがあります。

＊給食に出る旬(しゅん)の食べ物＊  
たこ キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう  
はくさい こまつな オレンジ レモン



…よくかんで食べてほしい給食です。