



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】		○	こまツナレモンサラダ はつまだんご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きなこ あぶらあげ とうふ	うどん さとう あぶら しらたまご	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 カリカリごくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいばく きなこ	ごめ むぎ 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		○	のりぶりかけ 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 しらたき たくあん グリンピース 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 むぎ 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 しょウが にんにく もやし にら えのき パイン 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ぞしる	ぎゅうにゅう ぶり みそ あぶらあげ とうふ わかめ	ごめ でんぶん あぶら さとう	しょウが 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		○	あぶらあげのみぞしる やさいチップス 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごめ むぎ 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 しらたき 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

建国記念日

小							
12 木	ごはん	○	わふうハンバーグ ボイルやさい こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごめ でんぶん さとう あぶら ジャガイモ	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 レンスマame	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	○	さごしのむきみそやき のりあえ かまぼこいすましじる	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 おしむき	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 パイン 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 ネーブルオレンジ 	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 むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく はくさい きくらげ こまつな にんじん 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	こまつなそぼろどん	○	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 むぎ あぶら さとう でんぶん ジャガイモ	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	○	チキンなんばん おかかあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく おかか とうふ 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 バセリ 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

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 ふたにくみそ なまあげ	ごめ さとう あぶら じゅがいも	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 むぎ あぶら くずきり じゅがいも 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】	○	さわらのビリからやき はくさいのゆずあえ まめふじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ 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	○	ポークピーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう あじ ふたにく だいす	パン こむぎこ パンこ さとう あぶら じゅがいも	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。

* 給食に出る匂(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。