



れいわねんがつ
令和8年2月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			608 kcal
	じゃがいものすきやき		ぶたにく, やきどうふ	あぶら, じゃがいも, くるまふ, さとう	にんじん, たまねぎ, つきこんにやく, しいたけ, グリーンピース	しょうゆ, にほんしゅ, ほんみりん, けずりぶし	24.7 g
	ごまドレッシングサラダ		しらすぼし	しろごま, さとう, あぶら	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, す	20.2 g
3火	節分の行事食	○		むせんまい, もちむぎ			650 kcal
	もちむぎいりごはん			でんぶん, じゃがいも, あぶら, さとう	にんじん, ピーマン, こんにゃく	しょうゆ, ほんみりん	31.0 g
	かわりごもくまめ		だいす,とりにく, こうやどうふ	でんぶん, さといも	ながねぎ, しょうが, だいこん, にんじん, こまつな	にほんしゅ, しょうゆ, しお, けずりぶし	19.0 g
	いわしのつみれじる		いわしすりみ, あかみそ	さとう	みかんかん		
4水	とうにゅうかん	○	ちょうせいとうにゅう, ふんまつかんてん	さとう	みかんかん		
	ゆかりきびごはん			むせんまい, こめつぶむぎ, きび, しろごま		ゆかりこ	561 kcal
	ごもくたまごやき		たまご, ツナ, ほしひじき	さとう, あぶら	ほししいたけ, ながねぎ, グリーンピース	けずりぶし, しお, しょうゆ, にほんしゅ	22.9 g
	のっぺいじる		あぶらあげ	ごまあぶら, さといも, でんぶん	だいこん, ごぼう, にんじん, ながねぎ, こまつな	しお, しょうゆ, にほんしゅ, けずりぶし	19.4 g
5木	くだもの	○			いよかん		
	みそラーメン		とりにく, あかみそ, しろみそ	むしちゅうかめん, ごまあぶら, あぶら, でんぶん	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, ホールコーン, こまつな, ながねぎ	しょうゆ, トウバンジャン, とりがら	582 kcal
	だいすとポテトのフライ		だいす	でんぶん, じゃがいも, あぶら		しお, パブリカ, チリパウダー, ガーリックパウダー	26.5 g
	くだもの				デコポン		21.5 g
6金	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			551 kcal
	ツナふりかけ		ツナ, こうやどうふ	さとう	しょうが, にんじん, たけのこ, まいたけ, グリーンピース	ほんみりん, にほんしゅ, しお, しょうゆ	29.0 g
	さかなのこうみやき		さかな, しろみそ		しょうが, にんにく, ながねぎ	ほんみりん, しょうゆ	17.0 g
	かきたまじる		もめんどうふ, もずく, たまご	でんぶん	にんじん, だいこん, ほししいたけ, ながねぎ	しお, しょうゆ, にほんしゅ, けずりぶし, だしこんぶ	
	キャロットゼリー		ふんまつかんてん, アガ	さとう	にんじんジュース, みかんジュース, みかんかん		
9月	ナン	○		ナン			562 kcal
	キーマカレー		とりにく, だいす, ひよこまめ, ピザチーズ	あぶら, バター, こむぎこ, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, トマトビュレ, トマトかん	とりがら, あかワイン, しお, こしょう, ちゅうのうソース, しょうゆ, カレーこ	24.8 g
	きのこのサラダ		ツナ	あぶら, じゃがいも	ぶなしめじ, えのきたけ, にんじん, だいこん, こまつな, にんにく, レモンじる	しろこしょう, しょうゆ	24.1 g
	くだもの				りんご		
10火	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			570 kcal
	さばのかんこくふうやき		さば	さとう, ごまあぶら	にんにく, しょうが, ながねぎ	しお, ほんみりん, しょうゆ, トウバンジャン	26.8 g
	だいこんサラダ			さとう, あぶら	キャベツ, きゅうり, だいこん, ホールコーン, あかパブリカ	す, しょうゆ, ようがらし	22.4 g
	もやしとわかめのスープ		とりにく, わかめ		にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, えのきたけ, しょうが	しお, しろこしょう, しょうゆ, にほんしゅ, とりがら	
12木	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			561 kcal
	わかさぎのカレーころもあげ		わかさぎ	こめこ, あぶら	しょうが	ほんしゅ, しょうゆ, カレーこ	21.8 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゅ	16.8 g
	とうにゅうじたてのやさいじる		ぶたにく, しろみそ, あかみそ, とうにゅう	さつまいも	だいこん, ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, ながねぎ, はくさい, こんにゃく	けずりぶし	
	くだもの				いよかん		
13金	きのこスパゲッティ	○	ぶたにく	スパゲッティ, オリーブあぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ, えのきたけ, ピーマン	しお, こしょう, しろワイン, しょうゆ	617 kcal
	さつまいもサラダ			じゃがいも, さつまいも, さとう, あぶら	にんじん, きゅうり, ホールコーン	しお, こしょう, す, ようがらし	23.9 g
	チョコバナナケーキ		たまご, とうにゅう	こむぎこ, プレミックスこ, さとう, バター, チョコチップ	バナナ	ピュアココア, ベーキングパウダー	21.0 g
16月	世界の料理「インド」	○					
	ターメリックピラフ		ツナ, だいすミート	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ピーマン	ターメリック, しろワイン, こしょう, しお	597 kcal
	サモサ		ひよこまめ	オリーブあぶら, じゃがいも, ぎょうざのかわ, こむぎこ, あぶら	にんにく, たまねぎ	しお, こしょう, ガラムマサラ, カレーこ	22.3 g
	はくさいととにくのクリームスープ		とりにく, とうにゅう, ぎゅうにゅう, スキムミルク	あぶら	にんじん, はくさい, マッシュルーム, パセリ	しろワイン, しお, しろこしょう, とりがら	19.3 g
	くだもの				デコポン		



れいわねんがつ
令和8年2月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー- たんぱく質 脂質
17 火	世界の料理「フィリピン」	○	とりにく, とりにく, うずらたまごみず に	むせんまい, こめつぶむぎ, じやがいも, あぶら, さとう, でんぶん	たまねぎ, にんにく, しょうが	す, にほんしゅ, しょうゆ	692 kcal 26.3 g 25.1 g
	チキンアンドポーライス(フィリピンふう とりにこみ)		とりにく, だいす	あぶら, でんぶん, はるまきのかわ, こむ ぎこ, さとう	しょうが, たまねぎ, もやし, にんじん, にんにく	しょうゆ, にほんしゅ, しお, す, いちみとうが らし, ナンブラー	
	ルンピック・シャンハイ スイートチリソース		アガー	さとう	パインジュース, パインかん		
18 水	世界の料理「アメリカ」	○	とりにく, だいすミート, ひよこまめ	むせんまい, おしむぎ, あぶら, さとう	たまねぎ, ピーマン, にんじん, しょう が, にんにく, エリンギ, ケチャップ	しお, チリパウダー, カ レーこ	600 kcal 23.8 g 17.8 g
	ジャンバラヤ		ツナ	あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ブロッコ リー, たまねぎ	す, ようがらし, しろこ しょう, しお	
	フレンチサラダ(たまね ぎり)		とりにく, ぎゅうにゅう	こむぎこ, じやがいも, バター	たまねぎ, ホールコーン, パセリ	しお, ブラックペッ パー, とりがら	
19 木	世界の料理「ネバール」	○	ジョア (マスカット)				560 kcal 20.7 g 12.4 g
	ジョア (マスカット)			むせんまい, こめつぶむぎ			
	ごはん		とりにく	ぎょうざのかわ, ごまあぶら, あぶら	たまねぎ, しょうが, にんにく, ケチャッ プ	カレーこ, ガラムマサ ラ, しお, しょうゆ, ちゅうのうソース	
	フライドモモ			さとう	だいこん, きゅうり, にんじん	す, しお, いちみとうが らし	
	アチャール		レンズまめ	あぶら, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, ぶなしめ じ, にんじん, はくさい	とりがら, ターメリック, カレーこ, クミン シード, しお	
20 金	世界の料理「ウズベキスタン」	○	とりにく	むせんまい, こめつぶむぎ, ごまあぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, ほしうど う	しお, クミンシード, チ リパウダー	588 kcal 23.4 g 18.6 g
	プロフ (ウズベキスタン ふうビラフ)		とりにく, ひよこまめ	じやがいも	たまねぎ, にんじん	ディル, しお, こしよ う, とりがら, ローリエ	
	ガロフスープ (ウズベキスタン ふうスープ)				いよかん		
24 火	くだもの	○		むせんまい, もちむぎ			562 kcal 29.9 g 15.8 g
	もちむぎいりごはん		ほしひじき, ちりめんじやこ, かつおぶ し	しろごま, さとう, あぶら		しょうゆ, ほんみりん	
	ひじきじやこふりかけ		さかな		レモンじる	にほんしゅ, しょうゆ, ほんみりん	
	さかなのレモンゆうあん やき		かつおぶし	さとう	はくさい, きゅうり, にんじん, ねりうめ	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゅ	
	うめおかかあえ		ぶたにく, もめんどうふ, しろみそ, あか みそ	あぶら, じやがいも	しょうが, ごぼう, だいこん, にんじん, こんにやく, ながねぎ	けずりぶし	
25 水	ビスキュイパン	○	たまご	まるパン, バター, さとう, こむぎこ		ラムしゅ	611 kcal 22.8 g 25.1 g
	チキンポトフ		とりにく, ベーコン	オリーブあぶら, じやがいも	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじ ん, ぶなしめじ, パセリ	しろワイン, しお, こ しょ, とりがら, ロー ^{リエ}	
	くだもの				きよみオレンジ		
26 木	おしむぎいりごはん	○		むせんまい, おしむぎ			609 kcal 25.4 g 22.3 g
	ジャージャンどうふ		ぶたにく, あつあげ, あかみそ	ごまあぶら, さとう, あぶら, でんぶん	たけのこ, にんじん, ほししいたけ, チン ゲンツアイ, キャベツ, しょうが, にんじ ん	しょうゆ, トウバン ジャン, にほんしゅ, と りがら	
	はるさめサラダ			りょくとうはるさめ, さとう, ごまあぶ ら	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり	しょうゆ, す, ようがら し	
27 金	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	むせんまい, こめつぶむぎ, しろごま		しお	558 kcal 25.0 g 16.3 g
	しろみざかなのオニオン ガーリックソース		さかな	こめこ, でんぶん, あぶら, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, パセリ	しお, しろこしょ, う すくちしょ, にほんしゅ, ほ んみりん	
	もちむぎいりやさいスー プ		とりにく	もちむぎ	たまねぎ, にんじん, はくさい, ぶなしめ じ, ホールコーン, トマトかん	しお, こしょ, しろワ イン, とりがら, ロー ^{リエ}	
	くだもの				はるか		

◎牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。

※都合により、献立を変更することがあります。

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきましょう。

今月の給食紹介・節分の行事食を提供します。(3日)

・国際理解ウィークにちなんで、外国の料理を提供します。(16~20日)

献立表について①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

今月の給食目標 石けんをつけてていねいに手洗いをしよう

今月の栄養目標 成長に必要な食べ物を知ろう



(3,4年生が基準)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	591	25.1	19.7