



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に		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、にほんしゆ、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	○					
	もちむぎいりごはん			むせんまい、もちむぎ			650 kcal
	かわりごもくまめ		だいず、とりにく、こうやどうふ	でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、ピーマン、こんにやく	しょうゆ、ほんみりん	31.0 g
	いわしのつみれじる		いわしすりみ、あかみそ	でんぷん、さといも	ながねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、こまつな	にほんしゆ、しょうゆ、しお、けずりぶし	19.0 g
	とうにゅうかん		ちょうせいとうにゅう、ふんまつかんでん	さとう	みかんかん		
4水	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、にほんしゆ	22.9 g
	のっぺいじる		あぶらあげ	ごまあぶら、さといも、でんぷん	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、にほんしゆ、けずりぶし	19.4 g
	くだもの				いよかん		
5木	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、でんぷん	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
	だいずとポテトのフライ		だいず	でんぷん、じゃがいも、あぶら		しお、パプリカ、チリパウダー、ガーリックパウダー	26.5 g
	くだもの				デコボン		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、にほんしゆ、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	でんぷん	にんじん、だいこん、ほししいたけ、ながねぎ	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
	キャロットゼリー		ふんまつかんでん、アガー	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、だいず、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、トマトピューレ、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、あかパプリカ	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、にほんしゆ、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	にほんしゆ、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、にほんしゆ	16.8 g
	とうにゅうじたてのやさしいじる		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、こんにやく	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、だいずミート	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、ぎょうぎのかわ、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
	はくさいととり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				デコボン		



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」						
	チキンライス(フィリピンふう とりにこみ)	○	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、じゃがいも、 あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんにく、しょうが	す、にほんしゆ、しょう ゆ	692 kcal
	リンピア・ジャンハイ スイートソース		とりにく、だいず	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、にほんしゆ、 しお、す、いちみつとうが らし、ナンプラー	26.3 g
	パイナップルゼリー		アガー	さとう	パインジュース、パインかん		25.1 g
18 水	世界の料理「アメリカ」						
	ジャンバラヤ	○	とりにく、だいずミート、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
	フレンチサラダ(たまね ぎいり)		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	23.8 g
	コーンチャウダー(アメ リカリょうり)		とりにく、ぎゅうにゅう	こむぎこ、じゃがいも、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	17.8 g
19 木	世界の料理「ネパール」						
	ジョア(マスカット)	○	ジョア(マスカット)				560 kcal
	ごはん			むせんまい、こめつぶむぎ			20.7 g
	フライドモモ		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	12.4 g
	アチャール			さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	す、しお、いちみつとうが らし	
	ダルスープ(ネパールふう れんズまめのスープ)		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」						
	ブロフ(ウズベキスタン ふうピラフ)	○	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、ほしぶど う	しお、クミンシード、チ リパウダー	588 kcal
	ガロフスープ(ウズベキス タンふうスープ)		とりにく、ひよこまめ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	ディル、しお、こしょ う、とりがら、ローリエ	23.4 g
	くだもの				いよかん		18.6 g
24 火	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			562 kcal
	ひじきじゃこふりかけ		ほしひじき、ちりめんじゃこ、かつおぶ し	しろごま、さとう、あぶら		しょうゆ、ほんみりん	29.9 g
	さかなのレモンゆうあん やき		さかな		レモンじる	にほんしゆ、しょうゆ、 ほんみりん	15.8 g
	うめおかかあえ		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、 にほんしゆ	
	とんじる		ぶたにく、もめんどうふ、しろみそ、あか みそ	あぶら、じゃがいも	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		ラムしゆ	611 kcal
	チキンポトフ		とりにく、ベーコン	オリーブあぶら、じゃがいも	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 しょう、とりがら、ロー リエ	22.8 g
	くだもの				きよみオレンジ		25.1 g
26 木	おしむぎいりごはん	○		むせんまい、おしむぎ			609 kcal
	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、にんに く	しょうゆ、トウバン ジャン、にほんしゆ、と りがら	25.4 g
	はるさめサラダ			りよくとうはるさめ、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	22.3 g
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
	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、う すくちしょうゆ、にほ んしゆ、ほんみりん	25.0 g
	もちむぎいりやさいすー 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、こしょう、しろワ イン、とりがら、ローリ エ	16.3 g
	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)	たんぱく質(g)	脂質(g)
今月の平均	591	25.1	19.7