



こんだてひょう

令和7年度

豊島区立要小学校

きょうしょくぎょうじ 旬の食べ物など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなさいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				あか 赤の仲間 血や肉になる	き 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間 からだ の調子を整える	
初午献立	2月	こぎつねごはん おでん はさくいのごまびたし オレンジ		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、さばぶし、こんぶ ちくわ、さつまあげ	こめ、あぶら、さとう こんにゃく、ちくわぶ、ごま	にんじん、だいこん はくさい、こまつな、オレンジ	586 23.9
節分献立	3月	さかなのかばあげどん かまぼこのすまじる せつぶんきなこまめ		ぎゅうにゅう、いわし さばぶし、とりにく、かまぼこ たいす、きなこ	こめ、こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、こまつな、しいたけ	635 30.0
旬の食べ物 ★プロッコリー★	4月	ミルクパン ビーフシチュー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく なまクリーム、ぎゅうにゅう	ミルクパン、あぶら じゅかいも、こめこ、さとう	ににく、たまねぎ にんじん、プロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン	588 23.1
	5月	ごはん とりつくね こまつなともやしのおかかあえ たまごいりみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、ひじき、かつおぶし たまご、みそ	こめ、あぶら、パンこ、さとう でんぶん	ねぎ、たまねぎ、エリンギ しょうが、こまつな えのきだけ、もやし、にんじん	588 28.4
旬の食べ物 ★いちご★	6月	カレーライス たまごサラダ いちご		ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご	こめ、じゃがいも、あぶら こめこ、さとう	ににく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、パプリカ きゅうり、キャベツ、いちご	617 21.1
	9月	キムチチャーハン UFOぎょうざ むらくもスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、たまご	こめ、あぶら、ぎょうざのかわ こむぎこ、でんぶん	ねぎ、にんじん、キムチ グリンピース、キャベツ、にら しょうが、ににく、こまつな	622 26.9
	10月	ごはん さかなのてりやき ちくわおひたし なめこのみそしる		ぎゅうにゅう、めたい あぶらあげ、さばぶし とうふ、みそ、わかめ	こめ、こんにゃく、さとう あぶら、ごま	しょうが、こまつな、にんじん なめこ	582 27.7
展覧会献立	12月	みそラーメン かみかみサラダ きらきらゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ さきいか、かんてん	あぶら、さとう	ににく、しょうが、にら、ねぎ もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、はくさい、コーン だいこん、きゅうり、さくらんぼ パイナップル、とうとう	618 24.7
バレンタイン 献立	13月	チキンクリームライス カラフルサラダ チョコレートプリン		ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、なまクリーム	こめ、あぶら、バター こめこ、さとう ミルクチョコレート	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、にんじん パプリカ	685 21.6
	17月	パエリア スペニッシュオムレツ マカロニスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、いか あさり、たまご、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、マカロニ	ににく、たまねぎ、にんじん トマト、パプリカ、キャベツ グリンピース	600 28.9
	18月	コッペパン いちごジャム ジャイアンシチュー ハムサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、どうにゅう、ハム	コッペパン、あぶら むらさきいも、マーガリン こめこ、さとう	いちごジャム、にんじん たまねぎ、プロッコリー きゅうり、キャベツ	591 22.4
	19月	ごはん だいこんとさかなのあげに すたっつたじる オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶり、だいす ぶたにく、とうふ、みそ さばぶし	こめ、でんぶん、あぶら こんにゃく、さとう	しょうが、だいこん、にんじん しめじ、さやいんげん はくさい、ねぎ、こまつな オレンジ	665 29.0
大分県の 郷土料理	20月	とりめし とりてん かぼすのドレッシングサラダ だんごじる		ぎゅうにゅう、とりにく さばぶし、みそ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん、さといも ほうとう	ねぎ、にんじん、ごぼう しめじ、しょうが、ににく キャベツ、きゅうり、コーン かぼす、だいこん、こまつな	611 28.2
	24月	ごはん さかなのさいきょうやき わかめとちくわのあえもの とんじる		ぎゅうにゅう、ぎんだら、みそ わかめ、ちくわ、ぶたにく とうふ、かつおぶし	こめ、さとう、あぶら こんにゃく、さといも	しょうが、ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、ににく ごぼう、だいこん	619 26.7
世界の料理 【中国】	25月	チンジャオロースどん はるさめスープ カステラ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう でんぶん、はるさめ、こめこ はちみつ、バター	ににく、しょうが、たけのこ ピーマン、パプリカ、にんじん たまねぎ、はくさい	683 26.6
世界の料理 【イタリア】	26月	なまパスタのラザニア ひよこまめのスープ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、チーズ、ひよこまめ ワイン	あぶら、こめこ、じゃがいも	ににく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ セロリ、しょうが、キャベツ グリンピース、パイナップル みかん、とうとう	619 24.0
	27月	コーンピラフ カレーポトフ ポテトのチーズやき		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、なまあげ、ツナ チーズ	こめ、あぶら、じゃがいも	にんじん、マッシュルーム コーン、グリンピース たまねぎ、キャベツ、パセリ	586 24.5

※食材料購入等により献立を変更することがあります。



今月の栄養供給量（中学年） 給食回数：17回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	617	25.7	21.7

2月の給食目標

- ◇食前、食後のあいさつをしっかりしよう。
- ◇旬の食べ物を知ろう。

《今月の献立について》

3日（火）…節分献立です。2月3日（火）の節分には、鬼を家の中に入れないように「柊鯛（ひいらぎいわし：柊の小枝に焼いた鯛の頭をさしたしたもの）」を玄関に飾ります。給食では、「さかなのかば揚げ丼」と「節分きなこ豆」が登場します。



13日（金）…バレンタイン献立です。デザートは、給食室特製の「チョコレートプリン」です。

18日（水）…むらさき芋を使ったシチューです。ドラえもんに出てくる料理を再現したものです。

