



こんだてひょう

令和7年度

豊島区立要小学校

給食行事 旬の食べ物など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 わつ ちから ちと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
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火	さかなのかばあげどん かまぼこのすましじる 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 だいず、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 ★ブロッコリー★	4水	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 じゃがいも、こめこ、さとう	にんにく、たまねぎ にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン	588 23.1
	5木	ごはん とりつくね こまつなともやしのおかかあえ たまごいりみそじる		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 えのきたけ、もやし、にんじん	588 28.4
旬の食べ物 ★いちご★	6金	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	にんにく、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 グリーンピース、キャベツ、にら しょうが、にんにく、こまつな	622 26.9
	10火	ごはん さかなのてりやき ちくさおひたし なめこのみそじる		ぎゅうにゅう、めだい 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木	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	にんにく、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、おうとう	618 24.7
バレンタイン 献立	13金	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火	パエリア スパニッシュオムレツ 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	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、パプリカ、キャベツ グリーンピース	600 28.9
	18水	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、とうにゅう、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、ブロッコリー きゅうり、キャベツ	591 22.4
	19木	ごはん だいこんとさかなのあげに すたてじる オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶり、だいず 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金	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、にんにく 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火	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、にんにく ごぼう、だいこん	619 26.7
世界の料理 【中国】	25水	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	にんにく、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木	なまパスタのラザニア ひよこまめのスープ フルーツボンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、チーズ、ひよこまめ ウィンナー	あぶら、こめこ、じゃがいも	にんにく、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 グリーンピース、パイナップル みかん、おうとう	619 24.0
	27金	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、グリーンピース 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としよう。
- ◇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“柊鰯（ひいらぎいわし：柊の小枝に焼いた鰯の頭をさしたもの）”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。

