



2がつ こんだてひょう

れいしゅ おんど としま くわい ちはや しょくがつこう
令和7年度 豊島区立千早小学校

*しきさいのうにゅう つごう こんだて へんこう ほあい りよしう
食材納入の都合などにより、献立を変更する場合もありますがご了承ください。



きゅうしょくい かいすう
給食予定回数18



日	主食・おかず	牛乳	赤の仲間 ちやくになる 血や肉になる	黄の仲間 からだのものになる 熱や力の元になる	緑の仲間 からだ ちょっと との 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 2日	ごはん ぎょうじしょく はつうまんだんご はつうま キヤベツのおかかあえ かむかむどんじる	○	とうふ,とりにく,ぶたにく, あかみそ,さばぶし,はなかつお, きなこ,★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,さとう,だいすあぶら,こんにゃく, しろごま,ごめこ	にんじん,だいこん,ごぼう, さやいんげん,ねぎ,しょうが, キヤベツ,もやし	643 kcal 23.8 g 21.9 g 2.0 g
3月 3日	だいすいりけいはん ぎょうじしょく いわしのかばやき せつぶん はくさいのごまびたし ごじる どうにゅうヨーグルト	○	とりにく,だいす,とうふ,いわし, あかみそ,とうにゅうヨーグルト とうにゅう,はなかつお, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,しらたき,だいすあぶら, かたりこ,さとう,ごま,こんにゃく, さといも	ごぼう,にんじん,さやいんげん, はくさい,もやし,だいこん, こまつな,ねぎ	666 kcal 28.4 g 23.9 g 2.6 g
4月 4日	なのはなチャーハン はるまき がいこくりょうり:ちゅうごく はるさめスープ くだもの	○	ロースハム,ぶたにく,とうふ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,だいすあぶら, はるまきのかわ,こむぎこ, はるさめ,かたりこ	ねぎ,なのはな,ににく,しょうが, にんじん,きくらげ,れんこん,エリンギ, えのきだけ,にら,しめじ,もやし,こまつな, ぽんかん	600 kcal 20.1 g 18.6 g 2.5 g
5月 5日	ごはん ぎんだらのてりやき みそけんちんじる じゃこサラダ	○	ぎんだら,ぶたにく,とうふ,あかみそ, さばぶし,★ちりめんじゃこ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,ごまあぶら,じやがいも,こんにゃく, だいすあぶら,ごま	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう, ねぎ,ほうれんそう,もやし,★きゅうり, とうもろこし,たまねぎ	628 kcal 26.8 g 24.4 g 2.2 g
6月 6日	ハンバーグ こふきいも せんべいじる きょうどりょうり:あおもり おはなみかん *どうきょうやさいのひ	○	ぶたにく,とうふ,おから,とうにゅう, ★たまご,とりにく, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,だいすあぶら,パンこ,さんおんとう, じやがいも,かやきせんべい	たまねぎ,しょうが,にんじん,ねぎ, しめじ,だいこん,じゅたろうみかん	641 kcal 26.2 g 20.6 g 2.1 g
7月 7日	だいこんのスパゲッティ ジャーマンポテト くだもの	○	まぐろかん,きざみのり,ベーコン, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	スパゲッティ,オリーブあぶら,さとう, じやがいも,マーガリン,だいすあぶら	だいこん,にんじん,たまねぎ,パセリ, ににく,★クラウンメロン	641 kcal 29.1 g 16.5 g 2.7 g
8月 8日	クロックムッシュ がいこくりょうり:フランス ポークビーンズ がいこくりょうり:アメリカ やさいチップス くだもの	○	ロースハム,★スライスチーズ,だいす, しろいんげんまめ,ひよこまめ,ぶたにく, ウインナー,★ぎゅうにゅう(いんよう)	★セサミパン,だいすあぶら, じやがいも,さつまいも	ににく,しょうが,にんじん, たまねぎ,しめじ,セロリー, ごぼう,れんこん,ぽんかん	603 kcal 27.6 g 28.3 g 2.8 g
9月 9日	むぎごはん ジャージャンどうふ がいこくりょうり:ちゅうごく 木 ちゅうかかきたまスープ くだもの	○	ぶたにく,なまあげ,あかみそ, はっつようみそ,★たまご,とうふ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,むぎ,だいすあぶら,さんおんとう, かたりこ,ごまあぶら	しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ, ににく,こまつな,もやし,デコポン	615 kcal 26.2 g 21.0 g 2.3 g
10月 10日	ちゃんこうどん わふうサラダ チョコレートケーキ ※バレンタインデー※ *どうきょうやさいのひ	○	とりにく,★いか,とうふ,やきにくわ, けずりぶし,★たまご,おから, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	うどん,だいすあぶら,かたりこ, さんおんとう,マーガリン,こむぎこ, ★チョコチップ,ごなとう	えのきだけ,にんじん,だいこん, はくさい,ねぎ,キャベツ,★きゅうり, もやし	618 kcal 26.0 g 25.6 g 2.6 g
11月 11日	ゆうやげごはん サワラのたつたあげ のりあえ とんじる くだもの	○	ベーコン,さわら,きざみのり,ぶたにく, とうふ,しろみそ,あかみそ,けずりぶし, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,むぎ,だいすあぶら,かたりこ, ごまあぶら,こんにゃく	にんじん,パセリ,しょうが,こまつな, えのきだけ,もやし,ごぼう, だいこん,ねぎ,はっさく	667 kcal 30.4 g 26.7 g 2.8 g
12月 12日	ごまごはん ごもくたまごやき かぶのみそしる こまつなのごまあえ	○	★たまご,ぶたにく,とうふ,しろみそ, あかみそ,さばぶし, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,しろごま,くろごま,だいすあぶら, さんおんとう	にんじん,たまねぎ,こねぎ,かぶ, こまつな,もやし	600 kcal 25.5 g 22.9 g 2.3 g
13月 13日	パセリライス リハマカローニ・ラーティック 水 ロヒ・ケイット がいこくりょうり:フィンランド かぶのサラダ	○	ぶたにく,★たまご,とうにゅう,さけ, ★ピザチーズ,とうにゅう,マグリーム, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,マカロニ,オリーブあぶら, じやがいも,マーガリン,だいすあぶら	パセリ,たまねぎ,にんじん,かぶ,レモン	683 kcal 31.9 g 25.4 g 2.2 g
14月 14日	むぎごはん チンジャオロースー がいこくりょうり:ちゅうごく 木 どうもろこしのスープ ぶどうかんてん	○	ぶたにく,とりにく,★たまご, こなかんてん, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,むぎ,だいすあぶら,かたりこ, さとう,ごまあぶら,★かきあぶら	にんじん,ピーマン,たまねぎ, たけのこ,ににく,しょうが, どうもろこし,パセリ,ぶどうジュース	648 kcal 27.4 g 21.0 g 2.2 g
15月 15日	はちじょうレモントースト きょうどりょうり:とうきょう クリームシチュー ツナサラダ くだもの *どうきょうやさいのひ	○	ベーコン,とりにく,ひよこまめ,とうにゅう, とうにゅう,マグリーム,ツナ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★しょくパン,マーガリン,だいすあぶら, じやがいも,こむぎこ,マカロニ	レモンジャム,フルーツレモン,たまねぎ, にんじん,えのきだけ,しめじ,★きゅうり さやいんげん,ボッカレモン,キャベツ, はるか	623 kcal 21.8 g 28.8 g 2.6 g
16月 16日	アロス・コン・ポーヨ がいこくりょうり:アメリカ フェジョアーダ がいこくりょうり:ブラジル 火 ベーコンとやさいのソテー くだもの	○	とりにく,だいす,あかいんげんまめ, ぶたにく,ベーコン, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,むぎ,オリーブあぶら,マーガリン, だいすあぶら	ににく,赤ピーマン,ピーマン, にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ, にら,どうもろこし,さやえんどう, ★りんご	636 kcal 22.2 g 27.0 g 2.0 g
17月 17日	みそラーメン ジャンボあげぎょうざ 水 フルーツヨーグルト バースデーきゅうしょく	○	ぶたにく,しろみそ,あかみそ,さばぶし, ★ヨーグルト,★ぎゅうにゅう(いんよう)	ちゅうかめん,だいすあぶら,ごま, さんおんとう,ぎょうざのかわ, ごまあぶら,こむぎこ	もやし,キャベツ,にんじん,にら, どうもろこし,しょうが,ににく, みかんかん,パインかん,★ももかん	658 kcal 25.3 g 23.7 g 3.0 g
18月 18日	ポークカレーライス カントリーサラダ くだもの	○	ぶたにく,★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,だいすあぶら,じやがいも, こむぎこ,さんおんとう	ににく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ★きゅうり,キャベツ,だいこん,レモン, はっさく	600 kcal 19.8 g 19.7 g 1.8 g
19月 19日	ごはん こんさいスープ わかさぎのなんばんづけ わかめたっぷりサラダ *どうきょうやさいのひ	○	わかさぎ,ベーコン,とりにく,だいす, わかめ,★ぎゅうにゅう(いんよう)	ごめ,こむぎこ,かたりこ,だいすあぶら, さとう,じやがいも,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,★きゅうり, れんこん,ごぼう,だいこん,パセリ, どうもろこし,キャベツ,もやし	629 kcal 23.6 g 24.4 g 2.8 g
※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。						
2月の平均						
633 kcal 25.4 g 23.3 g 2.4 g						



2月の給食目標

寒さに負けない丈夫な体をつくろう!



*2月 如月

陰陽道でいう陽の気がさらにやってくる「気更來」が語源という説や、木の芽の張り出す月「草木張月」がなまってキサラギになったなどの諸説があります。

