

	エネルギー	たんぱく質	しほう
文科省基準	650kcal	21~33 g	14~22 g
平均栄養供給量	646kcal	27.3 g	22.4 g



# 2月のこんだて



児童数

令和7年度

豊島区立さくら小学校

一言説明	ひ	よ う び	きょうのこんだて	ちやにくやほねに なるしょくひん	ねつやちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん
ソースのかくし味はたまねぎ！	2	月	○ ごはん とりにくのわふうソースかけ やさいのおかかあえ よしのじる	ぎゅうにゅう とりにく おかか あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ えのき ねぎ
節分献立	3	火	○ いわしのまぜごはん くきわかめのいためもの うちまめじる	ぎゅうにゅう いわし ベーコン くきわかめ とりにく だいすみそ	こめ あぶら かたくりこ さとう さといも	しょうが にんじん ごぼう しらたき れんこん だいこん ほうれんそう ねぎ
疲労回復 ぶたにく たっぷり	4	水	○ ぶたどん みそけんちんじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ しらたき こまつなしめじ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ くだもの
今月は 大きな しゅうまい	5	木	○ ごはん ジャンボしゅうまい はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とうふ	こめ しゅうまいのかわ あぶら かたくりこ りょくとうはるさめ さとう ごま	たまねぎ しょうが もやし にんじん コーン ねぎ
ごはん キャベツ しみしみの ソースカツ	6	金	○ ソースカツライス いなかじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん しらたき まいたけ こまつな ねぎ くだもの
このさかな ごはんと よくあう！	9	月	○ ごはん さかなのてりやき やさいとひじきのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう さかな ハム しらす ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ
にんにく かおる サラダです	10	火	○ ドライカレーライス イタリアンサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすたんぱく	こめ あぶら こめこ さとう アガー	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ キャベツ しめじ えのき コーン きゅうり にんじん りんごジュース
6年生の献立 本日は 1組	12	木	○ <冬にぴったり！栄養満点給食> パンの定番！ふわふわきなこあげパン 冬に最高！具材たくさんシチュー 緑たくさん和風かいそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう きなこ わかめ とりにく なまクリーム ひじき こなチーズ かいそうミックス	あぶら パン さとう じゃがいも こめこ ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ ブロッコリー キャベツ こまつな きゅうり コーン みかん
ちょこっと チョコを いれた デザート	13	金	○ チキンピラフ ABCスープ チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	こめ あぶら バター じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ チョコチップ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム バセリ セロリ ほうれんそう
6年生の献立 和風 ハンバーグ	16	月	○ ごはん わふうハンバーグ じゃこサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご じゃこ あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ さとう かたくりこ ごま さつまいも	しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな こんにゃく だいこん ねぎ
6年生の献立 本日は 2組	17	火	○ <かけてもおいしい冬のホカホカ定食> ガーリックライス ホカホカトマトスープ 冬の旬サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	こめ バター あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん バセリ コーン トマトピューレ キャベツ こまつな れんこん
どんぶりの 定番！	18	水	○ おやこどん ぐだくさんのみそしる おひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく まいたけ ねぎ キャベツ えのき こまつな
6年生の献立 和風たきこみごはん	19	木	○ 和風たきこみごはん さかなのごまみそあえ しらすとやさいのあえもの のっついじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さかな みそ しらす とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	しめじ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ねぎ
6年生を 送る会	20	金	○ スパゲッティミートソース コールスローサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こなチーズ かんてんかん	スパゲッティ あぶら さとう みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ にんじん きゅうり パインかん みかんかん りんごかん
6年生の献立 本日は 3組	24	火	○ ジョ ヨ ア <栄養たっぷりシャキシャキカレー定食！！！> シャキシャキカレーライス 海藻サラダ キャラメルポテト	ジョア ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ バター さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん トマトかん キャベツ きゅうり きくらげ ねぎ
とうふ！ やさい！ いっぱい たべよう	25	水	○ せんどうふどん きりぼしだいこんサラダ やわらかあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム なまクリーム	こめ あぶら さとう かたくりこ アガー	しょうが にんにく きくらげ しめじ にんじん たまねぎ こまつな パイン きりぼしだいこん きゅうり もやし
6年生の献立 秘伝の 北海道風 味噌ラーメン	26	木	○ 秘伝の北海道風味噌ラーメン たこじやが のりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ たこ あおのり おかか	ちゅうかめん あぶら ラード バター じゃがい も かたくりこ	にんにく しょうが にんじん にら もやし ねぎ コーン こねぎ べにしょうが キャベツ
たまごが ふんわり かきたま汁	27	金	○ ごはん さけのしおやき ちくぜんに かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん ねぎ ほうれんそう

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります●