

	エネルギー	たんぱく質	しぼう
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よくひん	ねつやちからになるしよくひん	からだのちょうしをととのえるしよくひん
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がけ 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 ペーコン くきわかめ とりにく だいず 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 たつぷり	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 こんにやく 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 りよくとうはるさめ 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 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 こんにやく 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 だいずたんぱく	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 だいず	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 パセリ 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 こんにやく 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 パセリ 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 こんにやく 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 のっぺいじる	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 だいず 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	○	しせんどうふどん 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 たこじゃが 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 なら 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 こんにやく 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●