

February 令和7年度 2月の給食

豊島区立池袋本町小学校

| 日/曜日  | 献立   | おもな材料                            |  |  | 行事等               |
|-------|--|----------------------------------|--|--|-------------------|
|       |  | 体を作る食品<br>(肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)        | 熱や力になる食品<br>(米、パン、麺、油、砂糖、芋)                | 体の調子を整える食品<br>(野菜、果物)                                |                   |
| 2月 2日 | 牛乳<br>スパゲティミートソース<br>ツナ入りサラダ<br>ぽんかん               | 牛乳、豚肉、ツナ                         | スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、ごま油                         | 生姜、にんにく、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト、コーン、きゅうり、キャベツ、ぽんかん     |                   |
| 3火    | 牛乳<br>いわしの蒲焼き丼<br>節分汁<br>きなこ豆                      | 牛乳、いわし、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、大豆、きな粉        | ごめ、おおむぎ、でん粉、油、砂糖、ごま                        | 生姜、人参、大根、長ねぎ、小松菜                                     | 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定 |
| 4水    | 牛乳<br>豚キムチ丼<br>わかめと卵のスープ<br>ナムル                    | 牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉、豆腐、卵                | ごめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま                    | にんにく、玉葱、白菜、長ねぎ、キムチ、にら、人参、小松菜、もやし                     | 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定 |
| 5木    | 牛乳<br>ごはん<br>ほっけのちゃんちゃん焼き<br>えのきと豆腐の味噌汁<br>ひよこ豆サラダ | 牛乳、ほっけ、みそ、豆腐、油揚げ、みそ、ガルバンゾー       | ごめ、油、砂糖                                    | キャベツ、玉葱、人参、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、きゅうり、コーン                    | 東京都産 小松菜 使用予定     |
| 6金    | 牛乳<br>カレーピラフ<br>大豆と鶏肉のクリームスープ<br>フルーツゼリー           | 牛乳、鶏肉、大豆、寒天                      | ごめ、おおむぎ、じゃが芋、米粉、油、砂糖                       | 玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、みかん、パイン、桃                         |                   |
| 9月    | 牛乳<br>ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>豚汁<br>ひじきの炒り煮               | 牛乳、ぶり、豚肉、豆腐、みそ、ひじき、大豆、油揚げ        | ごめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、油、じゃが芋、こんにゃく                | ごぼう、大根、人参、長ねぎ  | 東京都産 長ねぎ 使用予定     |
| 10火   | 牛乳<br>スタミナ丼<br>チンゲンサイの中華スープ<br>スター☆サラダ             | 牛乳、豚肉、トウバンジャン、みそ、鶏肉              | ごめ、おおむぎ、油、でん粉、ごま油、ごま、砂糖、米粉マカロニ             | 人参、玉葱、もやし、にら、生姜、にんにく、長ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ                 | 東京都産 長ねぎ 使用予定     |
| 12木   | 牛乳<br>スタミナうどん<br>チーズ入りポテサラ春巻き(卵不使用)<br>白玉フルーツポンチ   | 牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ハム、寒天               | うどん、油、砂糖、ごま、ごま油、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、春巻きの皮、白玉団子  | 長ねぎ、生姜、にんにく、人参、もやし、大根、小松菜、グリンピース、みかん、りんご、パイン         | 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定 |
| 13金   | 牛乳<br>チキンライス<br>バレンタイン♡スープ<br>バレンタイン♡プラウニー         | 牛乳、鶏肉、ペーパー、ウインナー、豆乳              | ごめ、おおむぎ、砂糖、じゃが芋、米粉マカロニ、米粉、ココア、でん粉、油、チョコレート | トマト、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ、グリーンピース         | マラソン大会前日          |
| 16月   | 牛乳<br>ご飯<br>いかのチリソースかけ<br>ワンタンスープ<br>チャプチ          | 牛乳、いか、トウバンジャン、鶏肉、豚肉              | ごめ、おおむぎ、でん粉、ごま油、砂糖、ワンタンの皮、油、春雨、ごま          | にんにく、生姜、長ねぎ、人参、白菜、えのきたけ、もやし、キャベツ、ピーマン                |                   |
| 17火   | 牛乳<br>カレーライス<br>人参ドレのサラダ<br>でこぼん                   | 牛乳、豚肉                            | ごめ、おおむぎ、油、じゃが芋、小麦粉、オリーブオイル、砂糖              | 生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、もやし、きゅうり、でこぼん                     |                   |
| 18水   | 牛乳<br>揚げパン<br>花野菜のクリームシチュー<br>レモン風味サラダ             | 牛乳、ペーパー、鶏肉、生クリーム、チーズ             | パン、砂糖、油、じゃが芋、米粉                            | 人参、玉葱、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン        |                   |
| 19木   | 牛乳<br>鮭ときのこのピラフ<br>トマトポークシチュー<br>ごまあえ              | 牛乳、鮭、豚肉                          | ごめ、おおむぎ、じゃが芋、砂糖、小麦粉、油、ごま                   | にんにく、玉葱、しめじ、マッシュルーム、パセリ、人参、セロリ、トマト、グリンピース、小松菜、もやし    | 東京都産 小松菜 使用予定     |
| 20金   | 牛乳<br>ご飯<br>かみかみバーグ<br>大根の味噌汁<br>じやこ入りサラダ          | 牛乳、鶏肉、大豆、凍り豆腐、おから、わかめ、油揚げ、みそ、じゃこ | ごめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、ごま油、ごま                      | 人参、玉葱、ごぼう、大根、長ねぎ、キャベツ、もやし                            | 東京都産 長ねぎ 使用予定     |
| 24火   | 牛乳<br>親子丼<br>根菜汁<br>フルーツミルクゼリー                     | 牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、わかめ、みそ、寒天、生クリーム      | ごめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、じゃが芋                        | 玉葱、人参、みつば、れんこん、ごぼう、長ねぎ、みかん、パイン                       | 東京都産 長ねぎ 使用予定     |
| 25水   | 牛乳<br>ご飯<br>肉豆腐<br>子持ちししゃもの磯辯揚げ<br>野菜の和え物          | 牛乳、豚肉、豆腐、こもちししゃも、青のり             | ごめ、おおむぎ、油、しらたき、砂糖、小麦粉                      | 生姜、人参、白菜、長ねぎ、さやいんげん、小松菜、もやし、コーン                      | 東京都産 小松菜、使用予定     |
| 26木   | 牛乳<br>卵チャーハン<br>春雨スープ<br>野菜のピリ辛漬け<br>ぽんかん          | 牛乳、鶏肉、卵、トウバンジャン                  | ごめ、おおむぎ、油、ごま油、春雨、砂糖                        | 人参、玉葱、エリンギ、えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり、生姜、ぽんかん |                   |
| 27金   | 牛乳<br>しょうゆラーメン<br>じゃがまるチーズ<br>でこぼん                 | 牛乳、鶏肉、豚肉、うずら卵、チーズ                | 中華めん、油、ごま油、じゃが芋、でん粉                        | にんにく、生姜、人参、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、コーン、でこぼん              | 6年生を送る会           |

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

〈今月の給食指導目標〉

「バランスよく食事をしよう」

| 2月の平均 |            |
|-------|------------|
| エネルギー | : 640 kcal |
| たんぱく質 | : 26. 8g   |
| 脂 質   | : 20. 5g   |



今年の節分は2月3日です。節分の日には、いわしの頭をさしたひいらぎを玄関に飾ったり、鬼を追い出すために豆まきをしたりする風習があります。給食でも2月3日は節分にちなんだメニューです。しっかり食べて体から鬼を追い出しましょう！

