



2月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日 日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	養	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人1日 (kcal)	1人1日 (g)
2 月	じゃことごまのごはん 牛乳 きのこの卵焼き さつま汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 ごま 米油 さつま芋	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいだけ 大根 ねぎ	572	27.0
3 火	ひじきおこわ 牛乳 いわしのつみれ汁 きなこ豆	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 いわし みそ 大豆 脱脂粉乳 きな粉	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	にんじん ねぎ 生姜 大根 小松菜	523	25.7
4 水	練馬産長ねぎの四川豆腐丼 牛乳 長ねぎドレッシングサラダ くだもの (いよかん) 練馬産長ねぎの日	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 干しいだけ にんじん だけのこ ねぎ きゅうり もやし いよかん	568	25.4
5 木	ゆかりごはん 牛乳 鯖の香味焼き 肉じゃが	牛乳 さわら 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	600	30.5
6 金	ピザトースト 牛乳 ミネストローネ 彩り野菜のオリブマリネ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	食パン 米油 マカロニ オリーブ油 砂糖	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん セロリ 大根 トマト キャベツ きゅうり コーン	522	24.8
9 月	大豆入りドライカレー 牛乳 ♪ババロアサラダ くだもの (菊花ぼんかん)	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン きゅうり にんじん キャベツ ぼんかん	607	21.6
10 火	わかめごはん 牛乳 ♪ジャンボぎょうざ 酸辣湯 (サンラタン)	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 米油	干しいだけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく だけのこ にんじん ほうれん草	606	22.8
12 木	♪練馬スパゲティ 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ ♪ココアムース	ツナのり 牛乳 アガー 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油	大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん	581	22.4
13 金	練馬大根のたくあんごはん 牛乳 かじきの信田煮 具だくさんみそ汁 練馬産食材献立	牛乳 油揚げ かじき みそ	米 麦 米油 ごま油 ごま 砂糖	練馬たくあん キャベツ 大根 小松菜 にんじん たまねぎ	551	25.5
16 月	大豆入り昆布ごはん 牛乳 ヒリ辛つくね汁 ♪太宰市産	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん さつま芋 みずあめ ごま	干しいだけ にんじん ねぎ 白菜 たまねぎ 小松菜	655	23.2
17 火	麦ごはん 牛乳 蒸し豚のごまだれソース 豆腐とわかめのすまし汁 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 米油	生姜 にんじん 干しいだけ だけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 きゅうり	582	26.4
18 水	豚肉のうま煮丼 牛乳 野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 ごぼう にんじん 白菜 小松菜 ねぎ 大根 もやし	554	24.7
19 木	♪おでラーメン 牛乳 うずら煮たまご もやしとにらの炒めもの	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵	中華めん 米油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 にら	524	25.2
20 金	こぎつねごはん 牛乳 メヒカリの磯辺揚げ ♪豚汁 くだもの (りんご)	鶏肉 油揚げ 牛乳 目光 青のり 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 小麦粉 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ りんご	571	27.3
24 火	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き けんちん汁 こまあえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ 米油 こんにゃく 里芋 ごま 砂糖	生姜 バセリ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	559	27.9
25 水	コメッコハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ くだもの (いちご)	豚肉 豆乳 牛乳 大豆 ハム	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり いちご	646	22.9
26 木	♪豚まみちぎ 牛乳 ♪ワンタンスープ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 アガー	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタン	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ ねぎ にら にんじん 白菜 オレンジジュース	593	23.3
27 金	♪きな粉揚げパン 牛乳 米粉のクリームスープ フロッコリーサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 米粉 バター	にんじん たまねぎ コーン フロッコリー キャベツ	557	21.7

- ※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
- ※ ♪太宰は6年生からのリクエストメニューです。お楽しみに！

<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	17.3	30.9	2.3	334	91	2.2	235	0.39	0.51	25	5.3

★ 2月4日(水)は、練馬産長ねぎの日です ★

練馬区内で生産された長ネギを使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。
練馬区の畑では、多くの種類の野菜が生産されています。農家の方が大切に育ててくれた人参を、感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。

