



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	量 kcal (g)
		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	
2月 2日	じゃことごまのごはん 牛乳 きのこの卵焼きさつま汁	ちりめんじやこ牛乳 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 えのきだけ 干しこいだけ 大根 ねぎ	572 27.0
3月 3日	ひじきおこわ 牛乳 いわしのつみれ汁 きなこ豆	節分献立 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 でんぶん	にんじん ねぎ 生姜 大根 小松菜	523 25.7
4月 4日	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 でんぶん ごま油	にんにく 生姜 干しこいだけ 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月 5日	ゆかりごはん 牛乳 鰯の香味焼き 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月 6日	ピザトースト 牛乳 世界の料理:イタリア ミネストローネ 彩り野菜のオリーブマリネ	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 ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん ゼリード 大根 トマト キャベツ きゅうり コーン	522 24.8
9月 9日	大豆入りドライカレー 牛乳 ♪パルパルサラダ くだもの(菊花ほんかん)	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 ピーマン きゅうり にんじん キャベツ ほんかん	607 21.6
10月 10日	わかめごはん 牛乳 ♪ジャンボきょうざ 酸辣湯(サンラータン)	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 でんぶん 米油	干しこいだけ 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月 12日	♪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 アガード 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月 13日	練馬大根のたくあんごはん 牛乳 かじきの信田煮 貝たくさんみそ汁	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 16日	大豆入り昆布ごはん 牛乳 ビリ辛つくね汁 ♪太字	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぶん さつま芋 みすあめ ごま	干しこいだけ にんじん ねぎ 白菜 たまねぎ 小松菜	655 23.2
17月 17日	麦ごはん 牛乳 蒸し豚のこまだれソース 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 ちりめんじやこ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 米油	生姜 にんじん 干しこいだけ だけのこ えのきだけ ねぎ 小松菜 きゅうり	582 26.4
18月 18日	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 でんぶん	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月 19日	♪みそラーメン 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月 20日	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月 24日	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼 けんちん汁 ごまあえ	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月 25日	コメッコハヤシライス 牛乳 ピーンズサラダ くだもの(いちご)	豚肉 豆乳 牛乳 大豆 ハム	米 麦 米油 ジャガイモ 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月 26日	♪豚キムチ丼 牛乳 ♪ワンタンスープ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 アガード	米 麦 米油 砂糖 でんぶん 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月 27日	♪きな粉揚げパン 牛乳 米粉のクリームスープ プロッコリーサラダ	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 プロッコリー 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。

※ ♪太字は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	22	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ねぎを使った給食を、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くれた人への感謝の気持ちを持って、おいしくいただきましょう。

