

令和 7年2月の献立



練馬区立開進第二小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	うめわかめごはん いわしのかばやき ゆきんこしる きなこまめ	わかめごはんのもと きゅうにゅう いわし とりくに いくだいす きなこ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろう ま こめぬかあぶら さといも	かんそうかりかりうめ しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ こまつな	651	16.2	26.3	2.8
4	火	ごはん ぶたのしょうがやき こまつなとキャベツのごまあえ みそしる	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ しろうすりごま	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	593	16.9	32.9	2.0
5	水	ごはん ぶりのてりやき いそかあえ れんこんのみそしる	きゅうにゅう ぶり あぶらあげ のり み そ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	579	18.3	31.4	2.2
6	木	ぶたにくとこまつなのまぜごは ん あつやきたまご やさいたっぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう とりひきにく たまご みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう しろうこま こんにゃく じゃがいも	にんじん ほししいだけ こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	606	16.6	35.2	2.9
7	金	シュガートースト あさりのクラムチャウダー ビーンズサラダ	きゅうにゅう ベーコン あさり いんげん まめ なまクリーム だいす	しょくパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも こめこさ とう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	594	14.5	47.0	2.6
12	水	こぎつねごはん かめに キャベツのからしあえ	ぶたひきにく あぶらあげ きゅうにゅう とりもみ だいす あつあげ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく さといも	にんじん だけのこ ごぼう れんこん ほししいだけ さやいんげん キャベツ きゅうり	614	16.9	33.0	2.8
13	木	チキンライス ポテトオムレツ やさしいスープ	とりくに きゅうにゅう たまごとうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじ ん セロリー キャベツ パセリ	594	16.6	32.3	2.9
14	金	きりほしおこわ ししゃものいそべき いもたんこじる	ぶたひきにく あぶらあげ きゅうにゅう ししゃも あおりの とりくに	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	きりほしだいこん にんじん えだまめ ごぼ う はくさい こまつな ねぎ	599	15.5	30.2	2.3
17	月	スパゲティミートソース かりかりポテトのフレンチサ ラダ ココアプリン	ぶたひきにく だいす きゅうにゅう ア ガ ー とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが 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	729	17.0	33.6	2.3
18	火	ハッシュドポーク コールスローサラダ	ぶたにく レンズまめ きゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ さ とう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ コーン	631	12.2	31.2	2.0
19	水	きびごはん さげのちゃんちゃんやき カタタン くだもの	きゅうにゅう さけ みそ ぶたにく えび	こめ きび さとう バター こめぬかあぶ ら かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン にんにく はくさい ほししいだけ こまつな きよみ	586	18.7	25.8	2.4
20	木	みそチキンかつどん のつべい汁 サイダーゼリー	とりくに みそ きゅうにゅう ぶたにく かんでん	こめ こむぎこ こめこ パンこ あぶら さ とう こめぬかあぶら さといも こんにゃく かたくりこ ジュース	にんにく キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ オレンジジュース みかんかん	630	15.0	28.1	2.2
21	金	ごはん やしサバのねぎだれ だいこんのピリからあえ みそしる	きゅうにゅう さば けずりぶしとうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ だいこん キャベツ えのきだけ	554	18.4	30.1	2.3
25	火	ナン コモッコチキンカレー グリーンサラダ	とりくに レンズまめ とうにゅう きゅうにゅう	ナン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー ム キャベツ きゅうり コーン パセリ みかん	666	13.6	41.1	2.9
26	水	チキンクリームライス だいがくいも かぶとベーコンのスープ	とりくに ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	こめ こめぬかあぶら こめこ さつまいも むらさきいも あぶら さとう みずあめ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう しょうが にんにく かぶ こまつな	665	11.9	33.3	2.8
27	木	ジャージャーめん バジルビーンズポテト キャロットオレンジゼリー	ぶたひきにく みそ きゅうにゅう だいす アガ ー	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶ ら	もやし こまつな しょうが ほししいだけ だけのこ にんじん (しば) ねぎ たまねぎ にんにく オレンジジュース	701	16.4	33.0	3.4
28	金	ごはん ハンバーグ レモンドレッシングサラダ はくさいとベーコンのスープ	きゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ベーコン いんげんまめ	こめ パンこ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン はくさい	643	16.7	31.6	2.5

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

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 (ugRAE)	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	626	15.9	32.7	2.5	320	90	2.5	184	0.27	0.42	15	6.1



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」

(1月の食材の主な産地)

牛乳：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
 米：岩手 大根：練馬区/千葉 里芋：愛媛 ごぼう：青森 レンコン：茨城
 鶏肉：宮崎 小松菜：埼玉/練馬区 さつまいも：茨城 にんにく：青森 青梗菜：茨城
 豚肉：茨城 白菜：茨城/練馬区 じゃがいも：北海道/長崎 しょうが：茨城 春菊：茨城
 きゅうり：高知 長ねぎ：練馬区 たまねぎ：北海道 しめじ：長野 りんご：青森
 にんじん：千葉 セロリ：静岡 きやべつ：神奈川/愛知 かぶ：千葉

令和 7年2月の献立



練馬区立開進第二小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	うめわかめごはん いわしのかばやき ゆきんこしる きなこまめ	わかめごはんのもとぎゅうにゅういわし とりにくいりだいず きなこ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろこ ま こめぬかあぶら さといも	かんそうかりかりうめ しょうがにんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ こまつな	651	16.2	26.3	2.8
4	火	ごはん ぶたのしょうがやき こまつなとキャベツ のごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ しろすりごま	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	593	16.9	32.9	2.0
5	水	ごはん ぶりのてりやき いそかあえ れんこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ のり み そ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	579	18.3	31.4	2.2
6	木	ぶたにくとこまつな のませごはん あつやきたまご やさいたっぷりみそ しる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにゃく じゃがいも	にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	606	16.6	35.2	2.9
7	金	シュガートースト あさりのクラムチャ ウダー ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり いんげん まめ なまクリーム だいず	しょくパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも こめこさ とう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	594	14.5	47.0	2.6
12	水	こぎつねごはん がめに キャベツのからしあ え	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりもも だいず あつあげ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく さといも	にんじん だけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	614	16.9	33.0	2.8
13	木	チキンライス ポテトオムレツ やさいスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじ ん セロリー キャベツ パセリ	594	16.6	32.3	2.9
14	金	きりほしおこわ ししゃものいそべき いもだんごしる	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	きりほしだいこん にんじん えだまめ ごぼ う はくさい こまつな ねぎ	599	15.5	30.2	2.3
17	月	スパゲティミート ソース かりかりポテトの フレッシュサラダ ココアプリン	ぶたひきにく だいず きゅうにゅう ア ガー とうにゅう	スパゲティ オリーブ油 こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが 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	729	17.0	33.6	2.3
18	火	ハッシュドボーク コールスローサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ さ とう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ コーン	631	12.2	31.2	2.0
19	水	きびごはん さけのちゃんちゃん やき ガタタン くだもの	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく えび	こめ きび さとう バター こめぬかあぶ ら かたくりこ こまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン にんにく はくさい ほししいたけ こまつな きよみ	586	18.7	25.8	2.4
20	木	みそチキンかつどん のつべい汁 サイダーゼリー	とりにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	こめ こむぎこ こめこ パンこ あぶら さ とう こめぬかあぶら さといも こんにゃく かたくりこ ジュース	にんにく キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ オレンジジュース みかんかん	630	15.0	28.1	2.2
21	金	ごはん ゆきサバのねぎだれ だいこんのピリから あえ みそしる	ぎゅうにゅう さば けすりぶし とうろ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ だいこん キャベツ えのきたけ	554	18.4	30.1	2.3
25	火	ナン ココチキンカ レー グリーンサラダ	とりにく レンズまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	ナン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュル ーム キャベツ きゅうり コーン パセリ みかん	666	13.6	41.1	2.9
26	水	チキンクリームライ ス だいがくいも かぶとベーコンの スープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめぬかあぶら こめこ さつまいも むらさきいも あぶら さとう みずあめ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう しょうが にんにく かぶ こまつな	665	11.9	33.3	2.8
27	木	ジャージャーめん パシルピーズポテ ト キャロットオレンジ ゼリー	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう だいず アガー	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶ ら	もやし こまつな しょうが ほししいたけ だけのこ にんじん(しば) ねぎ たまねぎ にんにく オレンジジュース	701	16.4	33.0	3.4
28	金	ごはん ハンバーグ レモンドレッシング サラダ はくさいとベーコン のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきに く ベーコン いんげんまめ	こめ パンこ オリーブ油 さとう こめぬかあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン はくさい	643	16.7	31.6	2.5

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	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 (ugRAE)	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	626	32.7	2.5	320	90	2.5	184	0.27	0.42	15	6.1

〈1月の食材の主な産地〉

牛乳：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
 米：岩手 大根：練馬区/千葉 里芋：愛媛 ごぼう：青森 レンコン：茨城
 鶏肉：宮崎 小松菜：埼玉/練馬区 さつまいも：茨城 にんにく：青森 青梗菜：茨城
 豚肉：茨城 白菜：茨城/練馬区 じゃがいも：北海道/長崎 しょうが：茨城 春菊：茨城
 きゅうり：高知 長ねぎ：練馬区 たまねぎ：北海道 しめじ：長野 りんご：青森
 にんじん：千葉 セロリ：静岡 きやべつ：神奈川/愛知 かぶ：千葉



早寝早起き
朝ごはん

校長
副校長
給食主任
栄養士

校長
副校長
給食主任
栄養士