

令和7年度

2月献立表

開進第四小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	むぎ 麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン キャベツスープ コーンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト パーコン		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター		たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ごまつな コーン		570	16.9	31.4	1.8
3日 火	絵本給食「せつぶんのひのおにいっか」 うなぎ入りご飯(セルフ手巻き) 牛乳 いわしのつみれ汁 きなこ豆	うなぎ (かば焼き・刺み) のり ぎゅうにゅう つみれ みそ いりだいず きなこ		こめ おおむぎ さとう こんにやく		しょうが にんじん だいこん ごまつな ねぎ		610	18.8	30.1	2.7
4日 水	練馬ねぎー斉給食 常 豆腐丼 牛乳 練馬ねぎとわかめのスープ ヨーグルト	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら		しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ (いっせいきゅうしよく)		640	17.8	29.3	2.8
5日 木	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ もやし炒め みかん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく		こめ くるごま こんにやく さとう あぶら		たけのこ にんじん たまねぎ ごまつな にんにく しょうが ピーマン もやし みかん		584	17.2	29.0	2.2
6日 金	冬季オリンピック開催国「イタリアメニュー」 ぶどうパン 牛乳 ラザニア風グラタン ひよこ豆のスツパ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく ひよこ豆		ぶどうパン あぶら マカロニ こめこ		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト ごまつな		657	19.5	30.8	3.1
9日 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 めかじきのねぎみそ焼き うすくず汁 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	ぎゅうにゅう かじき みそ とりにく		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら		にんにく ねぎ にんじん だいこん えのきたけ ごまつな キャベツ きゅうり		545	18.3	28.1	2.4
10日 火	練馬たくわん給食 練馬大根のキムタクごはん 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも		こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく		キムチ(非使用) ねりまたくあん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース		595	18.6	27.5	3.1
12日 木	チリコンカンライス 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ りんご	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン トマトピューレ グリンピース きゅうり キャベツ レモン りんご		612	16.7	32.8	2.0
13日 金	タンメン 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら ココアプリン	ぶたにく なたと ぎゅうにゅう アガー クリーム		ちゅうかめん あぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも さとう		しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ コーン にはら		594	14.9	33.9	2.5
16日 月	6年1組 汁物リクエスト1位 むぎ 麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 鮭汁 ほうれん草のごまあえ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あつあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら さといも こんにやく さとう しろすりごま		ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ		545	18.9	29.2	2.1
17日 火	混ぜ込みピビンバ 牛乳 手作りジャンボ餃子(焼き) もやしのスープ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ		にんにく しょうが にんじん もやし ごまつな ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい		606	15.2	29.0	2.6
18日 水	6年1組 Hさん 「心温まる北海道の郷土料理」 いか飯 牛乳 三平汁 キャベツとコーンのサラダ	いか ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ		こめ じゃがいも オリーブ油 さとう		にんじん しょうが だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな キャベツ コーン きゅうり にんにく たまねぎ		517	16.6	27.2	2.4
19日 木	カレーうどん 牛乳 大学いも	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう		うどん あぶら かたくりこ さつまいも さとう みずあめ くるごま		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな		646	13.2	27.2	2.1
20日 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 たら南蛮づけ みそ汁 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう たら わかめ だいず みそ		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも		ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ もやし ごまつな		579	18.4	21.3	2.5
24日 火	6年3組 Iさん 「冬の彩り給食」 鶏ごぼうごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 大根と白菜のみそ汁	とり ぶりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり とうふ わかめ みそ		こめ あぶら さとう かたくりこ		しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ はくさい だいこん えのきたけ		576	19.2	35.2	2.8
25日 水	ルーローパン 牛乳 ピーフン炒め いちご	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう かたくりこ ピーフン ごまあぶら		しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく キャベツ ごまつな いちご		580	16.3	30.4	1.5
26日 木	ゆかりごはん 牛乳 すき焼き風 肉豆腐 にんじんしりしり	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご		こめ あぶら こんにやく やきふ さとう ごまあぶら		たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ		564	17.4	27.3	2.8
27日 金	6年3組 Yさん 「家庭科メニュー」 むぎ 麦ごはん 牛乳 ハンバーグ にんじんたっぷり和風スープ 野菜ソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず 水 とりにく あぶらあげ パーコン		こめ おおむぎ パンこ さとう あぶら		たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ごまつな キャベツ コーン		641	17.5	35.1	2.6

※ 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18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 (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	592	17.3	29.8	2.4	348	88	2.4	244	0.31	0.47	14	5.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上