

令和7年

2月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量			
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	★いわしの蒲焼き丼 ★牛乳 ゆかり和え ★あおさと豆腐の味噌汁	★だいす いわし ★ぎゅうにゅう あおさ ★とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう ★しろこま	しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ	578	18.2	29.0	2.4
4 火	★ピザトースト ★牛乳 ★豆乳コーンスープ	ベーコン ソーセージ ★エメンタルチーズ ★ぎゅうにゅう とりこ ★とうにゅう	★しょくパン あぶら こめぬかあぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマトピューレ にんじん コーン パセリ	564	18.4	42.4	3.0
5 水	★タコライス ★牛乳 ★もずくスープ	とりひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう もずく ★とうふ	こめ ★バター こめぬかあぶら こむぎこ さとう ★しろこま こまあぶら	トマトピューレ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	547	16.3	29.0	2.0
6 木	ご飯 ★牛乳 ★和風キャベツバーグ ★野菜の和風ごま炒め 田舎汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ	こめ パンこ ★マヨネーズ(卵なし) さとう かたくりこ こめぬかあぶら ★しろこま あぶら こんにゃく ちくわぶ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ はくさい	622	15.2	31.3	2.4
7 金	★そぼろ丼 ★牛乳 ひじきサラダ ★じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶたひきにく ★だいす たらこ ★ぎゅうにゅう ひじき ★あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり コーン	555	17.1	30.3	2.5
10 月	★豚肉炒飯 ★牛乳 ★塩ナムル ★広島スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりこ ★とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ★しろこま こまあぶら かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	557	16.4	31.0	2.7
12 水	★シーフードピラフ ★牛乳 ミネストローネ	とりこ ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター あぶら オリーブゆ じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ キャベツ トマトかん パセリ	548	18.1	25.5	2.2
13 木	麦ご飯 ★牛乳 ★イカねぎ塩焼き 大根ときゅうりの中華和え ★豆腐の中華スープ	★ぎゅうにゅう ★いか まめみそ とりこ ★とうふ	こめ おおむぎ さとう こまあぶら	しょうが ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	512	20.4	27.1	2.0
14 金	★スバゲッティミートソース ★牛乳 カリカリベーコンサラダ ★チョコプリン	ぶたひきにく とりひきにく ★だいす ★ぎゅうにゅう ベーコン アガー ★クリーム	スバゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら あぶら こむぎこ さとう グラニューとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトかん キャベツ ほうれんそう	672	15.2	38.3	2.6
17 月	★五穀ご飯 ★牛乳 ★魚のごまみそ焼き こんにゃくサラダ なめこのみぞれ汁	★ぎゅうにゅう ぎんざわら みそ とりこ	こめ もちこめ ★ざっくまい きび さとう ★しろすりごま こんにゃく こまあぶら	もやし きゅうり にんじん えのきたけ なめこ だいこん ねぎ こまつな	532	19.2	26.9	2.9
18 火	★きつねうどん ★牛乳 ★れんこん豆腐ナゲット	とりこ ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ひじき	うどん さとう パンこ かたくりこ あぶら	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ れんこん	613	18.1	38.9	2.5
19 水	★ブルコギ丼 ★牛乳 春雨スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりこ	こめ おおむぎ あぶら しらたき こまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にはくさい ねぎ	561	15.6	29.2	2.4
20 木	★鶏ごぼうごはん ★牛乳 ★生揚げの吹き寄せ 白菜のおかか和え	とりこ ★だいす ★ぎゅうにゅう ★あつあげ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら さとう あぶら こんにゃく かたくりこ	ごぼう にんじん グリンピース しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	608	17.9	30.3	2.4
21 金	ターメリックライス ★牛乳 チリドロン フライドポテト 白菜とベーコンのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ あおのり ベーコン	こめ おおむぎ あぶら こめこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン はくさい しめじ	645	14.8	31.1	2.8
25 火	練馬産にんじんの日 きびご飯 ★牛乳 ★つくね蒸し にんじんシリシリ ★きのこけんちん汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ ★うすらたまご まぐろかん とりこ ★とうふ	こめ きび パンこ さとう こまあぶら あぶら	にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん えのきたけ しめじ	605	17.3	33.0	2.5
26 水	★とよま丼 ★牛乳 豚汁	★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん	602	15.9	30.2	2.5
27 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ とりこ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ ★しろこま ★くろこま あぶら さとう	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	629	15.7	33.1	2.4
28 金	★ピーンズキーマカレー ★牛乳 コーンサラダ はるみ	とりひきにく ひよこまめ レンズまめ ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター あぶら こむぎこ さとう こめぬかあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ コーン はるみ	621	15.0	26.4	2.4

※ 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 (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	587	16.8	31.4	2.5	335	90	2.1	224	0.25	0.44	11	4.9



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク