



がつ
こん
だて
ひょう

2月の献立表



令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき							エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える					
2	月	○	ごはん ひじきふりかけ とうふ だいす しお 豆腐チゲ 大豆もやしの塩ナムル	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にら キムチ(アル不使用) にんじん はくさい えのきたけ ねぎ もやし チンゲンサイ	536 24.4				
3	火	○	や 焼きいわしのひつまぶし じる りょくちや まめ たぬき汁 緑茶きなこ豆 節分 せんたて	いわし ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ だいす きなこ	こめ むぎ こめぬかあぶら かたくりこ さとう しろごま こんにゃく あぶら	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	533 21.7				
4	水	○	ねりま くさん 練馬区産ねぎの塩豚丼 はるさめ たんたん くだもの 春雨坦々スープ 果物 (ぽんかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうにゅう みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう しろごま(ねり) しろすりごま	ににく にんじん もやし ねぎ しょうが にら ねぎ ぽんかん	641 27.0				
5	木	○	こまつな 小松菜ガーリックピラフ とうにゅう トマト豆乳クリームシチュー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅうクリーム	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ	ににく たまねぎ にんじん こまつな セロリー トマトかん トマトピューレ	529 20.9				
6	金	○	あ わかめごはん ししゃものカレー揚げ そう くき さわにわん ほうれん草のおひたし 茎わかめの沢煮椀	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく 冷凍くきわかめ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ ねぎ	483 20.0				
9	月	○	ざっこく とりにく だいす あま 雑穀ごはん 鶏肉と大豆の甘みそがらめ じる こんにゃくあえ えのきのあっさり汁	ぎゅうにゅう とりむね だいす みそ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あわ しろごま かたくりこ こめこ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう はくさい えのきたけ	575 26.6				
10	火	○	むぎ 麦ごはん 手作りジャンボシューマイ ぶたにく きりぼし だいこん こんさいじる じゃがいもと豚肉のきんぴら 切干大根の根菜汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんじん きりぼしだいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	593 24.5				
12	木	○	こう や どう ふ 高野豆腐ごはん ほうれん草入り卵焼き わ ふうじる かぶの和風汁	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう	にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ ほうれんそう かぶ しめじ	505 25.3				
13	金	○	はくさい ようふう スパゲッティーミートソース 白菜の洋風スープ もちっとココアケーキ	ぶたひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ こむぎこ こめぬかあぶら こめこ さとう	ににく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ はくさい こまつな レモン	625 24.4				
16	月	○	むぎ 麦ごはん しろみさかな つぶ 白身魚の粒マスタードマヨ焼き わ ふう 和風サラダ じる なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ とうふ	こめ むぎ マヨネーズ(卵なし) こめぬかあぶら さとう	しょうが コーン あかビーマン こまつな きビーマンキャベツ ほうれんそう ねぎ にんじん ににく だいこん なめこ	491 23.8				
17	火	○	こめっコカツカレーライス いとかんてん 糸寒天サラダ	とりにく ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも でんぷん ざらめ こむぎこパンこ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん もやし きゅうり コーン	632 24.3				
18	水	○	ぶたにく 豚肉のしょうがレモン炒め丼 こまつな 小松菜ともやしのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ かたくりこ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ キャベツ レモン にんじん もやし ほししいたけ こまつな	511 25.1				
19	木	○	ねりま だいこん 練馬大根のたくあんごはん さいきょう や のもの よしのじる キヤベツのあえ物 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ	ねりまたくあん ににく しょうが キヤベツにんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	554 25.8				
20	金	○	ごはん とうふ 豆腐のごまみそ焼き や きりたんぽ鍋	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	こめ こめこ かたくりこ さとう しろごま きりたんぽ こんにゃく	ねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん まいたけ	572 25.7				
24	火	○	あきたけん きょうどりょうり 秋田県の郷土料理 どん ブルコギ丼 とうふ アサリと豆腐のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ あさり とうふ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま	たまねぎ もやし にんじん にら しょうが ににく たけのこ ねぎ	566 26.9				
25	水	○	や マー婆ー焼きそば あおさの白玉団子スープ みかんゼリー	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ アガー	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	しょうが ににく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら はくさい もやし みかんジュース	629 28.1				
26	木	○	とうふ あ わかめごはん 豆腐とツナの揚げギョウザ まごわやさしいみそ汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう まぐろ とうふ あぶらあげ ちくわ みそ わかめ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら じゃがいも しろすりごま	キヤベツ ねぎ ににく しょうが にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう かぼちゃ ほししいたけ	620 22.2				
27	金	○	とりにく はくさい とうにゅう マヨコントースト 鶏肉と白菜の豆乳クリーム煮 果物 (いち)	チーズ ぎゅうにゅう とりもも とうにゅう とうにゅうクリーム みそ	はいがパン マヨネーズ(卵なし) オリーブゆ こめこ	コーン たまねぎ ピーマン ににく にんじん しめじ はくさい いちご	594 24.6				

※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

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	566	17.3	32.7	2.7	325	92	2.2	224	0.29	0.46	12	4.6