

2月



こんだてひょう

令和7年度 向山小学校

実施日	牛乳	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)
2月	○	ふた高菜ごはん 野菜のカレー炒め みそワタンスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 みそ	米 米油 ウェーブワタンスープ	にんじん 高菜漬 小松菜 キャベツ 大根 白菜 もやし コーン ねぎ	547	15.1	29.6	2.7
3日	○	こぎつねごはん じゃが芋と大豆の青のりあげ いわしのつみれ汁	とり肉 油揚げ ★牛乳 大豆 青のり ★つみれ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	にんじん コーン グリンピース ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 生姜	663	15.4	30.9	2.1
節分 献立									
4日	○	きびごはん 鯖のさいきょう焼き 野菜の酢じょうゆあえ とうふだんご汁	★牛乳 ★鯖 みそ とりもも 豆腐	米 きび 砂糖 じゃが芋 白玉粉	白菜 もやし にんじん ほうれん草 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	576	20.2	21.2	2.0
5日	○	はちみつレモントースト カラフルピーマン炒め かぼちゃのシチュー	★牛乳 ベーコン とりひき肉	★食パン ★バター はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	レモン にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 大根 たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	587	14.0	41.7	2.3
6日	○	パエリア マセドアンサラダ 豆と野菜のスープ	★えび とり肉 ★牛乳 大豆 レンズ豆	米 オリーブ油 じゃが芋 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ トマトピューレ パセリ粉 きゅうり 生姜 白菜 小松菜	541	16.6	27.0	2.3
9日	○	みぞれうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	豚肉 油揚げ ★牛乳 ★竹輪 青のり	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 揚げ油	にんじん 白菜 ねぎ しめじ 大根 ほうれん草 みかん	644	15.7	31.4	1.9
10日	○	ふた肉と厚あげのねぎ塩丼 野菜の磯香あえ さつま芋入り呉汁	とりもも 厚揚げ ★牛乳 のり 油揚げ みそ 大豆 ★豆乳	米 米油 片栗粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根	626	17.6	32.4	2.6
練馬産ねぎを使った献立									
12日	○	ごはん のりとあさりの佃煮 肉じゃが 三色ごまみそ炒め	★牛乳 ★あさりのり 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 白すりごま	生姜 たまねぎ にんじん グリンピース もやし 小松菜	598	16.6	23.9	2.2
13日	○	むぎ麦ごはん ししゃもの南蛮ソース 野菜のオイスター炒め 根菜のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも ベーコン ★竹輪 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 里芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 小松菜	599	16.5	32.3	2.6
骨貯金 献立									
16日	○	キャロットライス 白身魚の黄金焼き ネリマノマリネ ポテトスープ	★牛乳 ★たら ベーコン	米 マヨネーズ(卵不使用) 米粉 砂糖 米油 じゃが芋	にんじん コーン キャベツ だいこん にんじん たまねぎ レモン キャベツ 小松菜	586	15.7	32.4	2.1
17日	○	ごはん 鉄火みそ いか大根 ごまじゃが	★牛乳 みそ 大豆 豚肉 厚揚げ ★いか	米 米油 砂糖 じゃが芋 白すりごま	にんじん 大根 さやいんげん	588	18.4	27.2	1.6
18日	○	キムチチャーハン もやしと大根の炒めナムル サムゲタン風スープ	豚ひき肉 ★牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん キムチ ピーマン 大根 もやし ほうれん草 干しいたけ 白菜 ねぎ 生姜 チンゲンサイ	577	16.9	34.5	3.3
19日	○	じゃこチーズトースト 人参のつづつづマリネ キャベツとコーンのミルクスープ	★ちりめんじゃこ ★チーズのり ★牛乳 レンズ豆 とり肉	★食パン オリーブ油 砂糖 米油 米粉	キャベツ 黄パプリカ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン パセリ粉 チンゲンサイ	552	18.0	44.0	2.4
20日	○	ごはん 四川豆腐 キャベツとちくわのおかか炒め りんご	★牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ★竹輪 ★かつお節	米 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ 小松菜 りんご	570	18.0	27.0	2.2
24日	○	ジャージャー麺 パセリポテト 夕焼けゼリー	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ パセリ粉 オレンジジュース	585	16.5	28.8	2.2
25日	○	小松菜のソースチャーハン ツナとじゃがいもの中華炒め かぶのスープ	豚ひき肉 ★牛乳 ★まぐろ ベーコン	米 米油 ごま油 じゃが芋	コーン 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく セロリー キャベツ かぶ かぶ	568	15.1	32.3	2.1
26日	○	ごはん しらすとゆかりのふりかけ 酢豚 ほうれん草としめじのみそ汁	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま 片栗粉 揚げ油 さつま芋 米油 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン しめじ ほうれん草	666	15.4	29.2	2.3
27日	○	タンドリイ風チキンカレー キャロットドレッシングサラダ いちご	とりもも レンズ豆 ★牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 ざらめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 大根 小松菜 もやし いちご	707	14.4	33.7	2.4
6年生リクエスト給食									

※給食回数18回 ※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。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

2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	596	16.3	31.3	2.3	332	87	2.4	233	0.29	0.45	20	6.6
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	0.4	0.4	25	4.5以上