

令和7年



# 2月献立表



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

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 (%)
3	月		節分のり巻き 牛乳 鰯の蒲焼き 鬼入り沢煮焼 <small>節分の献立</small>	鶏肉 大豆 のり 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	にんじん れんこん 干しいたけ みつば 大根 白菜 ごぼう たけのこ ほうれん草 ねぎ	620	19.0	34.7
4	火		ガバオライス 牛乳 にら玉スープ カノムチャン <small>World Food Fest! 2組</small>	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし にら	634	17.4	29.8
5	水		ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら たけのこ ねぎ	612	18.1	29.1
6	木		梅じゃこ菜めし 牛乳 豚汁 野菜チップス <small>6年生リクエスト</small>	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま 米油 こんにゃく 里芋 さつまいも じゃが芋	カリカリ梅 たまねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 かぼちゃ れんこん	563	13.0	30.9
7	金		ガーリックフランス 牛乳 カントリーサラダ ボルシチ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	ソフトフランスパン 米油 マーガリン コーンフレーク はちみつ じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ キャベツ にんじん トマト 牛乳 ごぼう たまねぎ ほうれん草	605	14.9	42.5
10	月		麻婆豆腐丼 牛乳 中華サラダ さつまいもの包み揚げ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも バター ぎょうざの皮	にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 生姜 ねぎ レーズン キャベツ きゅうり コーン にら	726	15.5	31.7
12	水		ごはん 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め 中華風コンスープ くだもの (でこぼん)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン コーン ねぎ 小松菜 でごぼん	625	18.4	29.4
13	木		きつねうどん 牛乳 いかべったん <small>World Food Fest! 1組</small>	油揚げ 牛乳 いか 卵 かつお節	うどん 砂糖 米油 小麦粉	ほうれん草 にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ	650	15.6	29.8
14	金		エビピラフ 牛乳 ミネストローネ フォンダンショコラ風ケーキ <small>6年生リクエスト</small>	えび 鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆 卵	米 米油 バター じゃが芋 砂糖 マカロニ 小麦粉 チョコレート 粉糖	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース コーン セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ	748	14.1	34.1
17	月		ピザトースト 牛乳 キャベツマスタードサラダ ABCスープ <small>6年生リクエスト</small>	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ きゅうり にんじん キャベツ コーン 小松菜	573	17.0	43.8
18	火		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うどと豚肉のバター醤油 だまこ汁 <small>6年生リクエスト</small>	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 米油 バター こんにゃく だまこもち	生姜 たまねぎ にんじん うど エリンギ ほうれん草 ましたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	672	16.6	32.8
19	水		牛丼 牛乳 けんちん汁	牛肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 しらたき 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	たまねぎ 生姜 にんにく りんご 葉ねぎ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	711	16.6	40.5
20	木		みそカツ丼 牛乳 具だくさんみそ汁 くだもの (いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ いよかん	640	18.6	26.2
21	金		ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚焼き玉子 せんべい汁 <small>World Food Fest! 3組</small>	牛乳 のり 豚肉 ひじき 卵 鶏肉	米 砂糖 米油 南部せんべい	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ ごぼう 小松菜 ねぎ	572	17.3	27.5
25	火		キャロットライス 牛乳 コシーニャ風クロquette ジュリエヌスープ <small>6年生リクエスト</small>	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マッシュポテト バター パン粉 米油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ほうれん草	696	12.3	32.2
26	水		みそラーメン 牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご <small>6年生リクエスト</small>	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく にんじん コーン たまねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	572	17.3	30.4
27	木		チキンカレー 牛乳 キャロットソースサラダ <small>練馬産にんじん給食</small>	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ りんご にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	679	12.8	34.1
28	金		ごはん 牛乳 畑のお肉のみそマヨあえ 野菜スープ くだもの (いちご) <small>6年生リクエスト</small>	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし いちご	621	16.0	29.3

※ 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	640	16.1	32.7	2.7	318	94	2.3	236	0.32	0.47	17	5.6