

令和7年

2月献立表

石神井小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	だし
			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)	
3	月	～節分～ ★いわしの蒲焼き ★ぎゅうにゅう ★切干大根のサラダ ★節分汁(大豆入り)	★いわし ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★ だいず みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろご ま ごまあぶら しろすりごま こめぬか あぶら	きりぼしだいこん にんじん ★もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	580	かつお
4	火	～5年生社会科見学～ ★じゃがいもごはん ★ぎゅうにゅう ★照り焼きチキンハンバーグ ★吉野汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とう ふ ★たまご とりにく ★あぶらあげ	こめ じゃがいも ★バター くるごま パ ンこ かたくりこ こんにやく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ	520	かつお こんぶ
5	水	★チキンクリームライス(豆乳) ★ぎゅうにゅう キャベツサラダ かんきつ	とりにく ★チーズ ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こむぎこ ★パ ター さとう	にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん パセリ キャベツ こまつな レモ ン かんきつ	582	とり
6	木	回鍋肉丼 ★ぎゅうにゅう ★パンサンスー いちご	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう かたくり こ はるさめ ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほし しいたけ たまねぎ にんにく しょうが ★もやし こまつな いちご	531	—
7	金	★レモンシュガートースト ★ぎゅうにゅう ★ポークビーンズ フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ★ だいず	★こくさんこむぎこパン さとう マー ガリン こめぬかあぶら じゃがいも	レモン にんにく たまねぎ にんじんセ ロリー トマトピューレパセリ キャベ ツ きゅうり	589	とり
10	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★野沢菜とじゃこのふりかけ ★ツナ入り卵焼き ★豆腐団子汁	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★まぐろ ★たまご ★とうふ とりにく	こめ ごまあぶら さとう ごま こめぬかあぶら しらたまご こんにゃ く	のぎわな しょうが たまねぎ ほししい たけ にんじん だいこん こまつな ねぎ	573	かつお こんぶ
12	水	ごはん ★ぎゅうにゅう 肉じゃが ★パイン入りサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こん にやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいん げん キャベツ きゅうり ★パインアッ プルかん	512	かつお
13	木	～6年生社会科見学～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★銀だらの西京焼き ★えのき和え ★五目汁	★ぎゅうにゅう ★ぎんだら みそ ★かつおぶし とりにく ★あぶらあげ	こめ さとう こめぬかあぶら ちくわぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう えの きたけ だいこん はくさい こまつな	539	かつお こんぶ
14	金	～バレンタインデー～ ★練馬スパゲティ ★ぎゅうにゅう コーンと野菜のソテー ★JJF蒸しパン(フコッコ®入り)	★まぐろ ★まぐろかん のり ★ぎゅう にゅう ★とうにゅう	スパゲティ こめぬかあぶら さとう こ むぎこ ★チョコレート	だいこん にんにく キャベツ こまつな コーン	611	—
17	月	★きなご揚げパン ★ぎゅうにゅう ★ワントンスープ ★カラフルポテト	★きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきに く	あぶら ★ミルクパン グラニューとう こめぬかあぶら ごまあぶら ワンタ ンのかわ じゃがいも ★マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん はくさい ★もやし なら ねぎ しょうが にんにく コーン グリンピー ス	546	ぶた
18	火	★他人丼(豚肉の卵とじ丼) ★ぎゅうにゅう 大根のゆかりあえ みたらし団子	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう こめぬかあぶ ら しらたまご かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース だい こん こまつな	568	かつお
19	水	ごまご飯 ★ぎゅうにゅう ★おでん ★野菜の塩昆布和え	★ぎゅうにゅう とりもも こんぶ ★ち くわ ★さつまあげ ★がんもどき ★う ずらたまご しおこんぶ	こめ しろごま こんにやく じゃがいも ちくわぶ ごまあぶら	だいこん にんじん ★もやし キャベツ こまつな	489	かつお
20	木	★ガーリックチキンピラフ ★ぎゅうにゅう 冬野菜スープ ★抹茶ケーキ	とりにく ★ぎゅうにゅう レンズまめ ★たまご	こめ オリーブゆ ★バター こめぬかあ ぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ごぼう れんこん はく さい トマトピューレ	563	とり
21	金	～4年生社会科見学～ ★菜飯 ★ぎゅうにゅう ★豆腐と卵の揚げ餃子 じゃが芋の中華スープ みかん	★ぎゅうにゅう ★まぐろ ★とうふ と りにく	こめ しろごま あぶら ごまあぶら かた くりこ ぎょうざのかわ こむぎこ こめ ぬかあぶら じゃがいも	キャベツ ねぎ にんにく しょうが ほし しいたけ にんじん はくさい こまつな みかん	589	とり しいた け
25	火	ししじゅーしー(沖縄) ★ぎゅうにゅう ★イナムドゥチ(沖縄) ★サーターアングギー	とりにく きざみこんぶ ★ぎゅうにゅ う ぶたにく ★あつあげ ★かまぼこ みそ ★たまご	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃ く あぶら くるごま さとう こむぎこ しろご ま	しょうが ねぎ にんじん だいこん ほし しいたけ こまつな	586	ぶた かつお
26	水	★生揚げとえびのチリソース丼 ★ぎゅうにゅう 白菜スープ ぶどうゼリー	★えび とりにく ★あつあげ ★ぎゅう にゅう アガー	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶ ら かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ グリンピース ほししいたけ にんじん はくさい ぶど うジュース	594	とり しいた け
27	木	～6年生を送る会～ ★ガーリックフランス ★ぎゅうにゅう ★ビーフシチュー グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく	★ソフトフランスパン マーガリン こ めぬかあぶら じゃがいも さとう ざら め ★バター こむぎこ	にんにく パセリ セロリー たまねぎ に んじん マッシュルーム トマトかん キャベツ こまつな きゅうり	624	とり
28	金	～卒業を祝う会～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★金目鯛の照り焼き 大根サラダ ★あさりとほうれん草の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★きんめだい あさり ★とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが だいこん きゅうり にんじん ねぎ ほうれんそう	489	かつお

※ 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

★...食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	560	16.0	32.3	2.2	316	81	2.1	226	0.23	0.42	15	4.9