



令和7年度 2月の献立



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤色の食品 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			
						1人1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	○	ご飯 大豆のふりかけ 三州煮 和風サラダ	豚肉 牛乳 (200ml) 粉かつお 黄だいず あおのり 豚肉 生揚げ 米みそ ハツみそ わかめ 【かつお節】	精米 炒りごま 上白糖 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん 青ピーマン	610	17.0	32.5	1.8
3月	○	いわしのひつまぶしご飯 豆汁 果物 (デコボン)	まいわし 豚肉 牛乳 (200ml) 黄だいず 豚肉 米みそ 【かつお節】	精米 おおむぎ 薄力粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 いりごま じゃがいも	しょうが にんじん はくさい 根深ねぎ ぶなしめじ デコボン	639	17.9	27.9	2.1
4月	○	肉野菜いため丼 中華風コーンスープ	豚肉 米みそ 豚肉 牛乳 (200ml) 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 炒りごま ごま油 薄力粉	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし たまねぎ 根深ねぎ スイートコーン缶 チンゲンサイ	599	16.3	33.5	1.9
5月	○	ハムチーズトースト ポトフ 果物 (みかん)	ロースハム ピザチーズ 豚肉 牛乳 (200ml) 豚肉 ウィンナー 【鶏ガラ】	食パン 米ぬか油 じゃがいも シェルマカロニ	パセリ にんにく にんじん たまねぎ 根深ねぎ しょうが キャベツ みかん	551	18.7	37.9	2.8
6月	○	ご飯 えのきの汁物 さばの揚げ漬け 三色和え	豚肉 牛乳 (200ml) さば 油揚げ わかめ 【かつお節 昆布】	精米 揚げ油 薄力粉 薄力粉 三温糖 炒りごま 上白糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	647	16.3	35.9	2.3
9月	○	ハヤシライス フレンチサラダ	豚肉 豚肉 牛乳 (200ml) 【鶏ガラ 豚骨】	精米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん しょうが 根深ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ トマト加工品 キャベツ きゅうり	660	12.7	33.5	1.9
10月	○	ご飯 練馬区産ねぎのたっぷり汁 ぶりの香味焼き じゃがいもの煮物 ●練馬区一斉給食：ねぎ	豚肉 牛乳 (200ml) ぶり 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節】	精米 上白糖 炒りごま ごま油 米サラダ油 じゃがいも	しょうが 根深ねぎ にんじん えのきたけ	628	19.2	35.7	1.9
11月	○	建国記念日							
12月	○	ベーコンとほうれん草のスパゲッティ ピクルス風 ココアケーキ	ベーコン 刻みり 豚肉 牛乳 (200ml) 鶏卵 調理用牛乳	スパゲティ 米サラダ油 上白糖 薄力粉 無塩バター	にんにく たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが	602	14.0	36.3	1.8
13月	○	きむたくごはん 白菜汁 五目卵焼き	豚肉 豚肉 牛乳 (200ml) 鶏肉 鶏卵 【かつお節 昆布】	精米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	はくさい たくあん酒 たまねぎ 干しいたけ にんじん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 根深ねぎ	543	19.0	31.5	2.2
16月	○	豆腐の中華丼 じゃこわかめサラダ 果物 (いちご)	豚肉 木綿豆腐 豚肉 牛乳 (200ml) わかめ しらす干し 【鶏ガラ】	精米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま	根深ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ水蒸 干しいたけ チンゲンサイ だいこん いちご	552	16.4	26.7	2.0
17月	○	麦ご飯 さつまいも汁 さばの生姜風味焼き きんぴら	豚肉 牛乳 (200ml) さば 豚肉 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精米 おおむぎ 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 白ごま さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	610	17.9	32.3	2.2
18月	○	米粉のカレーライス 大豆サラダ	豚肉 豚肉 牛乳 (200ml) 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】	精米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖 三温糖	根深ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	640	12.5	35.7	1.7
19月	○	ソースカツどん こしね汁 ●食育の日：群馬県	鶏肉または豚肉 豚肉 牛乳 (200ml) 米みそ 【かつお節 昆布】	精米 米粒麦 薄力粉 パン粉 上白糖 炒りごま 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ キャベツ	619	15.4	32.0	2.1
20月	○	チキンライス コーンポタージュ 鮭のラビゴットソース焼き	鶏肉 豚肉 牛乳 (200ml) 鮭 調理用牛乳 【鶏ガラ】	精米 米ぬか油 上白糖 米サラダ油 薄力粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム水蒸 青ピーマン トマト缶 根深ねぎ しょうが スイートコーン缶 パセリ	638	18.5	33.3	2.5
23月	○	天皇誕生日							
24月	○	ひじきとごぼうのおこわ 中華スープ ししゃもの南蛮漬け	ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳 (200ml) からふとししゃも 鶏肉 【鶏ガラ】	精米 もち米 米ぬか油 上白糖 炒りごま 揚げ油 薄力粉 ごま油	にんじん ごぼう 根深ねぎ しょうが 根深ねぎ たけのこ水蒸 はくさい	567	16.2	35.7	2.5
25月	○	他人丼 具だくさんみそ汁	豚肉 鶏卵 豚肉 牛乳 (200ml) 鶏肉 米みそ 【かつお節】	精米 おおむぎ 米ぬか油 こんにゃく 上白糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ 干しいたけ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん 根深ねぎ	587	17.6	28.4	2.4
26月	○	★ジャージャー麺 ★フルーツポンチ	豚肉 牛乳 (200ml) 米みそ 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉	にんじん 緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ水蒸 干しいたけ 甘夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶	608	14.9	27.4	2.0
27月	○	麦ご飯 いも汁 鰯のごまみそ焼き のりしめ	豚肉 牛乳 (200ml) さわら 米みそ 刻みり 鶏肉 【かつお節】	精米 おおむぎ 三温糖 いりごま じゃがいも でん粉	キャベツ にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	549	19.8	26.7	2.5

※ 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

※ 【 】でだしやスープをとっています。

～お知らせ～

給食委員会で卒業を迎える6年生に給食で好きな料理のアンケートをとりました。
麺料理やあげパン、から揚げ、ABCスープ、豚汁、フルーツポンチ、抹茶プリンなど
が人気でした。上位の料理は、2月と3月の給食に提供していきます(★)。



「ブックメニュー」絵本や物語など、本に登場する食材を給食で使用しています。
ぜひ本も読んでみてください。

ブック 日付	曜日	給食のメニュー	本のタイトル	著者
2月3日	火	豆汁	春よこいこい ホーホケキョ	作：宮川ひろ
2月10日	火	じゃがいもの煮物	あたたかな手 なのはな整骨院物語	作：津野京子
2月17日	火	さつまいも汁	やさしいおにたいじ	作：つたようこ

1月の主な産地

牛乳	東京都、群馬県、山梨県、群馬県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
ねぎ	練馬区、キャベツ、練馬区、大根、町田市、キャベツ、茨城県
にんじん	千葉県、たまねぎ、北海道、里芋、愛媛県、きゅうり、宮崎県
白菜	茨城県、えのき、長野県、もやし、栃木県、にんにく、青森県
にんじん	千葉県、じゃがいも、北海道、セロリ、長野県、みかん、愛媛県
ピーマン	茨城県、ごぼう、青森県、ごぼう、青森県、りんご、青森県
しょうが	高知県、かぶ、千葉県、豚肉、千葉県、鶏肉、宮崎県
鮭	北海道、さば、ノルウェー、じゃこ、兵庫県、いか、ベルー

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が
改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。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。

参考書籍：学校給食、給食ニュース