

令和7年

2月献立表

大泉東小学校

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	13才未満 (kcal)	たんぱく質 (%)
3	月		いわしの蒲焼き丼 牛乳 菜の花のお浸し すまし汁 きなこ豆	いわし 牛乳 かまぼこ 豆腐 いら大豆 きな粉 脱脂粉乳	米 米油 片栗粉 砂糖 白ごま	キャベツ(地場) にんじん なばな 大根 小松菜 みつば	639	17.3
4	火		キーマカレー 牛乳 キャロットソースのツナサラダ 果物(ぼんかん)	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン ぼんかん	600	14.3
5	水		小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 豆腐とわかめのスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	小松菜 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん たけのこ えのきたけ	580	16.7
6	木		ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜の煮浸し	牛乳 のり 牛肉 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	635	13.4
7	金		ごはん 牛乳 四川豆腐 切り干しナムル <small>◇練馬産ねぎ使用日</small>	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 小松菜	571	17.9
10	月		あんかけ焼きそば 牛乳 中華風豆乳コーンスープ フルーツヨーグルト	豚肉 えび 牛乳 とり肉 豆乳 ヨーグルト	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ もやし 白菜 チンゲンサイ コーン パセリ パインアップル缶 桃缶 みかん缶	623	17.5
12	水		ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	たまねぎ もやし にら にんじん りんご 生姜 にんにく 干しいたけ 小松菜	598	13.9
13	木		ごはん 牛乳 鶏肉とコーンのあげ煮 五目汁	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 なると	米 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん 白菜 ねぎ 小松菜	603	15.8
14	金		あさりのトマトスパゲティ 牛乳 根菜のマリネ ココアプリン	ベーコン レンズ豆 あさり 牛乳 寒天 豆乳 クリーム	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 米油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ かぼれんこん ブロッコリー	676	16.6
17	月		鶏そぼろ丼 牛乳 青梗菜の和え物 豆腐とじゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 大豆 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 ごま油 砂糖 じゃが芋	生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ にら チンゲンサイ 白菜 にんじん えのきたけ	543	17.0
18	火		梅ちりご飯 牛乳 魚のごまみそ焼き 根菜のピリ辛炒め なめこのみぞれ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 白すりごま 米油 こんにゃく 片栗粉	カリカリ梅刻み 生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ 葉ねぎ	597	18.2
19	水		チャプチェ丼 牛乳 ローペンタン ミルクゼリー(みかんソース) <small>◇小中連携献立◇</small>	豚ひき肉 牛乳 豚肉 寒天	米 米油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ みかん缶 みかんジュース	617	15.1
20	木		パインパン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンソテー	牛乳 豚ひき肉 大豆	パインパン 米油 じゃが芋 砂糖 米油	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ コーン ほうれん草	568	17.5
21	金		ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き 小松菜のおかか炒め 大根とにんじんのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 大根 にんじん	579	18.8
25	火		ごはん 牛乳 かじきと大豆のかりんとう揚げ ほうれん草のごま和え 沢煮椀	牛乳 かじき 大豆 豚肉 油揚げ	米 片栗粉 米油 砂糖 白すりごま	生姜 ほうれん草 キャベツ ごぼう にんじん 大根 たけのこ しめじ ねぎ	654	17.3
26	水		ぶどうパン 牛乳 ポテトオムレツ ハニーサラダ 白菜の洋風スープ	牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 砂糖 米ぬか油 はちみつ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく 白菜 グリンピース	572	16.6
27	木		牛丼 牛乳 切干大根とわかめの味噌汁 果物(みかん)	牛肉 牛乳 わかめ みそ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん 切干大根 ねぎ みかん	631	15.0
28	金		ごはん 牛乳 魚の西京焼き 三色煮浸し いち煮	牛乳 さごし みそ 豚肉	米 砂糖 里芋 こんにゃく	にんにく 生姜 小松菜 にんじん もやし ねぎ	602	19.5

※ 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

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	605	16.6	31.0	2.3	325	92	2.7	224	0.30	0.44	17	5.9
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	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇1月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県	白菜：茨城県	長ねぎ：千葉県
豚肉：群馬県	ピーマン：高知県	玉葱：北海道
生姜：高知県	にら：栃木県	れんこん：茨城県
にんじん：千葉県	小松菜：埼玉県	もやし：栃木県
じゃがいも：長崎県	キャベツ：練馬区	にんにく：青森県