



令和7年度

# 2月献立表



足立区立梅島小学校

実施日		主食	主菜・副菜・汁物	赤:血や肉になる		黄:熱や力のもとになる		緑:からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
2	月	ミルクパン	えびとブロッコリーのグラタン たまご入りトマトスープ	えび ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ミルクパン じゃがいも こおぎこ パンこ	あぶら バター	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ		568 27.2 67.6 3
節分の献立											
3	火	★炒り大豆ごはん	★小イワシの唐揚げ わさびあえ さつまあげと大根の味噌汁	いりだいず こいわし さつまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	えのきたけ	551 24.7 78.8 2.3
4	水	あらいさんちの こだわりごはん	なまあ 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 甘酢あえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ	ほししいたけ	613 21.7 103.7 1.9
2月お誕生日給食											
5	木	あらいさんちの こだわりごはん	や 焼き魚の生姜ソース 青菜の練りごまだれ 呉汁	さわら だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	ねりごま	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん	レモン	586 26.9 82 2.2
6	金	カルピチャーハン	トックスープ フライビーンズ	ぶたにく あかみそ とりにく ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう トックス かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ		629 23.2 99 2.1
冬季オリンピック開催地 イタリア・ミラノの献立											
9	月	くろざとう 黒砂糖パン	★ミラノ風カツレツ ★メープルシーザーサラダ ★ズッパ・ディ・レグーミ(豆のスープ)	とりにく ベーコン レンズまめ ひよこめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	くろざとうパン さとう パンこ コーンフレーク メープルシロップ じゃがいも	あぶら バター オリーブあぶら	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	レモン	586 31.6 73.5 2.4
10	火	あらいさんちの こだわりごはん	はっちんどうふ 八珍豆腐 もやしのごま醤油 果物	もめんどうふ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら いりごま	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	ほししいたけ はるみ	611 25.4 86.2 1.8
建国記念の日											
12	木	あらいさんちの こだわりごはん	レバーのごま味噌あえ 香味あえ かきたま汁	ぶたにく あかみそ きぬどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ こおぎこ じゃがいも さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	えのきたけ	587 23.7 85.6 1.8
バレンタイン献立											
13	金	たらこスパゲッティ	にんじんアップルドレッシングサラダ ★もちもちチョコドーナッツ	いか たらこ きぬどうふ どうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム のり	スパゲッティ さとう しらたまこ こおぎこ じょうしんこ ふんどう	あぶら オリーブあぶら バター	こまつな にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	エリンギ りんご	646 27.7 89.5 2.1
16	月	アールグレイ ビスキュイパン	ガーリックサラダ クリームシチュー	たまご とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	まるパン さとう こおぎこ さんおんどう じゃがいも こおぎこ	バター アーモンド ごまあぶら あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく たまねぎ しょうが	ぶなしめじ	582 27.2 74 2.4
17	火	あらいさんちの こだわりごはん	さかな 魚のピリ辛焼き 酢味噌あえ じゃがもち汁	ぎんだら あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんどう じゃがいも かたくりこ	すりごま	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん	りんご	597 20.6 89.4 1.8
18	水	カレー南蛮	こんにゃくといかのサラダ スイートポテト	とりにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん かたくりこ こんにゃく さとう さつまいも	あぶら バター	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	レモン	543 21.7 115.8 1.9
19	木	ちゅうかふうた 中華風炊きおこわ	春巻き 具だくさん中華コーンスープ	ぶたにく えび ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	もちごめ こめ はるさめ さとう はるまきのかわ こおぎこ	ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ クリームコーン ホールコーン	ほししいたけ	597 23.7 85 2.3
20	金	ぶたあつあ 豚厚揚げ丼	こさかな 小魚のスパイスフライ 竹輪と野菜のレモンあえ	ぶたにく なまあげ あかみそ ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	こめ おぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ほししいたけ レモン	636 28 90.3 2
天皇誕生日											
24	火	あらいさんちの こだわりごはん	さばのソース煮 じゃがいものきんぴら 吹雪汁	さば もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さんおんどう じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい ねぎ		605 24.2 88.1 1.9
セレクト給食											
25	水	★セレクトセルフサンド (て 照り焼きチキン または ) フィッシュフライ	ゆでキャベツ カレーポトフ 果物	メルルーサ とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かしわパン こおぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい セロリ	いよかん	573 28.3 68.9 2.9
26	木	じゃこ菜ごはん	この や ふうたまごや どうにゅうみそしる お好み焼き風卵焼き 豆乳味噌汁	ぶたにく たまご なまあげ しろみそ どうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめん あおのり	こめ おぎ はちみつ さつまいも	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		576 26.3 76.3 2.3
27	金	チキンライス クリームソースかけ	くさ 茎わかめとツナのサラダ 果物	とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう くさわかめ	こめ こおぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	トマトジュース にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	マッシュルーム いちご	606 24.5 84.7 2.2

- 食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- 献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。
- (旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かわむデーなど)
- 「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。



今月の給食目標

しよくじ

バランスのよい食事をしよう。