



【2月の給食めあて】
食べ物の栄養を知ろう

2月献立表

令和7年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		ランチルーム給食
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月	みそラーメン★ パリパリサラダ サイダーいりフルーツポンチ★	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう ワントンのかわ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ いら みかん もも パイン	592	19.9	
3日	いわしごはん <せつぶん> けんちんじる うぐいすまめのにも 図書給食「おにたのぼうし」	牛乳 いわし だいず ぶたにく とうふ うぐいすまめ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	601	17.9	1年1組
4日	むぎいりごはん ジャージャンどうふ ちゅうかスープ	牛乳 なまあげ ぶたにく ベーコン	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう	にんじん たけのこ こまつな キャベツ はくさい ねぎ	593	25.6	3年1組
5日	ガーリックトースト ぶたにくのトマトシチュー★ オニオンチップスサラダ	牛乳 ぶたにく	しょくパン あぶら じゃがいも さとう でんぷん はちみつ	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン トマト キャベツ きゅうり	578	18	5年2組
6日	チキンカレー★ ヨーグルトドリンク フレンチサラダ	とりにく ヨーグルトドリンク	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	584	17.1	
9日	フィッシュバーガー★ しろいんげんまめのスープ チーズサラダ	牛乳 パサ ぶたにく チーズ ベーコン	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	608	30.6	
10日	シュクメルリライス<ジョージア> やさいスープ	牛乳 チーズ とりにく なまクリーム	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが マッシュルーム	609	19.2	3年3組
12日	けんちんうどん★ ちりめんあえ だいがくいも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちりめん	うどん あぶら こんにゃく さつまいも さとう みずあめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな きゅうり	583	21.9	
13日	ココアあげパン★ ミネストローネ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく ベーコン いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ にんにく はくさい トマト だいこん きゅうり	592	21.2	
16日	つけめん★ さんしょくサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく こなかつお かんでん	ちゅうかめん あぶら ロード さとう	メンマ たまねぎ ねぎ こまつな にんじん だいこん みかん	583	24.1	4年2組
17日	ごはん <岐阜県> けいちゃんやき すったてじる	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	590	25.3	1年2組
18日	ブタタクごはん さかなのたつたあげ やさいのしおこんぶあえ かきたまじる	牛乳 ぶたにく パサ こんぶ とりにく たまご	こめ あぶら でんぷん	にんじん キャベツ きゅうり いら しょうが たくあん	615	27.7	4年1組
19日	ハニートースト かぼちゃのシチュー★ まめツナサラダ	牛乳 とりにく ベーコン ツナ なまクリーム ひよこまめ	しょくパン あぶら はちみつ こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	607	20.7	6年2組
20日	たかなチャーハン ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら でんぷん	こまつな ねぎ たかな たまねぎ とうもろこし しいたけ しょうが にんじん	572	24.1	
24日	シナモンあげパン★ ABCスープ★ バジドレサラダ	牛乳 とりにく ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	たまねぎ とうもろこし キャベツ いんげん にんにく	578	20.6	6年1組
25日	せきはん <そうりつきねんび> さかなのてりやき いそかあえ さわにわん くだもの	牛乳 とりにく いなだ のり ささげ	こめ もちごめ さとう でんぷん	ほうれんそう はくさい だいこん えのき にんじん ねぎ こまつな みかん	580	29.8	5年1組
26日	ごはん ぶたにくのカレーしょうがやき★ ごじる	牛乳 ぶたにく とりにく とうにゅう あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ	592	27.8	1年3組
27日	ハヤシライス きのこのサラダ★	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム えのき	583	19.2	
				月栄養価平均	593	23.0	

★は、6年生からのリクエストメニューです。3月もリクエストメニューを出します。

今月はランチルーム給食があります。