

令和7年度



2 月 献 立 表



目黒区立碑小学校
校 長 大塚 晋一

2月の給食目標:よくかんで落ち着いて食べよう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	いわしの蒲焼丼	いわし(開き)	精白米,発芽玄米,でん粉,油,砂糖	しょうが	576 kcal
	沢煮椀	豚肉もも	でん粉	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),えのきたけ,こまつな	21.9 g
	デコポン			でこぼん	18.0 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
3火	五目寿司(セルフ恵方巻)	凍り豆腐,油揚げ,手巻きのり	精白米,発芽玄米,砂糖	にんじん,干しいたけ,かんぴょう(乾)	595 kcal
	すまし汁	鶏肉もも,焼き抜きかまぼこ		玉葱,にんじん,こまつな,長ねぎ	25.3 g
	多度豆(きなこ豆)	大豆,きな粉	油,三温糖		18.8 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
4水	ピザドッグ	鶏ひき肉,スライスチーズ	コッペパン,油	にんにく,玉葱,ホールトマト缶,ピーマン	552 kcal
	ポトフ	豚肉もも,ウィンナー	油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ	25.0 g
	みかん			みかん	21.7 g
	牛乳	牛乳			2.7 g
5木	磯ごはん	わかめ(乾),ちりめんじゃこ	精白米,発芽玄米		569 kcal
	千草焼き	鶏ひき肉,干ひじき,たまご	油,砂糖	にんじん,玉葱	28.1 g
	粕汁	生鮭,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,長ねぎ,しょうが	17.1 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
6金	ハッシュドポーク	豚肉もも	精白米,発芽玄米,油,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,パセリ	616 kcal
	海藻サラダ	生わかめ,寒天	油,砂糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン缶,玉葱	21.1 g
	パイン入りホワイゼリー	寒天,乳酸菌飲料	砂糖	パイン缶	17.9 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
9月	じゃこべえピラフ	ベーコン,ちりめんじゃこ	精白米,発芽玄米,油	にんじん,こまつな,にんにく	573 kcal
	フライドフィッシュ	メルルーサ	でん粉,油	にんにく	27.5 g
	洋風卵スープ	鶏肉もも,たまご	でん粉	にんじん,玉葱,キャベツ	18.4 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
10火	深川めし	あさり	精白米,発芽玄米,三温糖,油	ごぼう,にんじん,こねぎ	551 kcal
	糸寒天のごま酢和え	糸寒天	砂糖,白ごま(すり)	にんじん,きゅうり,もやし	23.6 g
	ちゃんこ汁	鶏肉もも,焼き豆腐	緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,えのきたけ,はくさい,長ねぎ	15.3 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
12木	ごはん		精白米,発芽玄米		558 kcal
	鮭の西京焼き	生鮭,西京みそ		しょうが	27.2 g
	のり和え	焼きのり		こまつな,はくさい,にんじん	14.9 g
	利休汁	赤みそ,白みそ	油,つきこんにゃく,じゃがいも,ごま(ねり)	ごぼう,にんじん,玉葱,ほんしめじ,長ねぎ	2.0 g
	牛乳	牛乳			
13金	ツナおろしスパゲティ (練馬スパゲティ)	まぐろ缶詰(油漬),刻みのり	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	だいこん,玉葱,レモン(汁)	650 kcal
	コーンサラダ		砂糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	25.1 g
	チョコがけドーナツ	たまご	薄力粉,黒砂糖,油,チョコレート		22.2 g
	牛乳	牛乳			1.8 g
14土	チリビーンズライス	鶏ひき肉,ひよこまめ(乾)	精白米,発芽玄米,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー, マッシュルーム(水煮),トマトジュース	577 kcal
	ポテトのフレンチサラダ		じゃがいも,砂糖,油	にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,玉葱	20.5 g
	いちご			いちご	14.3 g
	牛乳	牛乳			1.6 g

2 月 献 立 表 (17日~28日)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	ごはん		精白米,発芽玄米		593 kcal
	あじの香味揚げ	まあじ	でん粉,油,三温糖	長ねぎ	24.8 g
	切干し大根のごまあえ		砂糖,ごま油,白ごま(すり)	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	17.3 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉葱,しめじ,こまつな,長ねぎ	2.3 g
	牛乳	牛乳			
18 水	茶飯		精白米,発芽玄米		559 kcal
	おでん	結び昆布,焼き竹輪,さつま揚げ,つみれ, がんもどき,生揚げ,はんぺん	こんにゃく	だいこん	23.9 g
	ゆで野菜和風ドレッシング		三温糖,ごま油,油,白ごま(すり)	もやし,にんじん,きゅうり	16.3 g
	牛乳	牛乳			2.8 g
19 木	セルフハンバーガー	豚ひき肉 牛ひき肉	ミルクパン,油,砂糖	玉葱,長ねぎ	589 kcal
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも,油		20.6 g
	野菜スープ	ベーコン		しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ	22.7 g
	みかんジュース			みかんジュース	2.7 g
20 金	ごはん		精白米,発芽玄米		576 kcal
	たらと豆のみそがらめ	たら,ひよこめ,赤みそ	でん粉,油,三温糖	しょうが	23.4 g
	のっぺい汁	生揚げ	さといも,こんにゃく,でん粉	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,しょうが汁	14.7 g
	牛乳	牛乳			1.6 g
24 火	けいちゃん丼	鶏肉もも,ハ丁みそ,赤みそ	精白米,発芽玄米,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,にら	554 kcal
	かるちゃん大根	ちりめんじゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	20.3 g
	かんきつ類(せとか)			せとか	15.2 g
	牛乳	牛乳			1.4 g
25 水	ナン		ナン		584 kcal
	バターチキンカレー	鶏肉もも,牛乳,生クリーム(乳)	油,三温糖,バター	にんにく,しょうが,玉葱	23.7 g
	パリパリサラダ		砂糖,ワタンの皮	にんじん,こまつな,キャベツ,しょうが	29.2 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
26 木	鶏ごぼうピラフ	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,油	ごぼう,にんじん,玉葱,ホールコーン缶	583 kcal
	ボルシチ	豚肉もも,きんときまめ	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,キャベツ, トマトジュース	20.3 g
	ハリーポッターりんごゼリー	粉寒天,ゼラチン	砂糖	りんご ジュース	15.0 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
27 金	ごはん		精白米,発芽玄米		588 kcal
	かれのいの唐揚げ 野菜あんかけ	まがれい	でん粉,油,三温糖	玉葱,にんじん,キャベツ,干しいたけ,こまつな	24.2 g
	さつま汁	鶏肉もも,木綿豆腐,白みそ	こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	16.3 g
	牛乳	牛乳			1.8 g

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。