







































# 2月 こんだてよていひょう



こん げつ      もく ひょう      し ょく じ      け ん こ う      し  
今月の目標：食事と健康のかかわりを知ろう

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価
		主食	の み も の	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
2	月	セサミフランス 		ポークビーンズ イタリアンサラダ くだもの <div>冬季 オリンピック</div>	パン,さとう,じゃがいも, こむぎこ,バター, ごま,あぶら, オリーブオイル	だいず,ぶたにく,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, だいこん,きゅうり, にんじん,あかピーマン, みかん	700kcal 24.9g
3	火	セルフ恵方巻き <div>節分</div> 		イワシあまからあげ こんにゃくじる りんかけめめ	こめ,さとう, でんぷん,こむぎこ, こんにゃく,ごま,	とりにく,あぶらあげ, いわし,ぶたにく, みそ,あかみそ,だいず, のり,牛乳	しいたけ,かんぴょう, グリーンピース,しょうが, だいこん,ごぼう, ながねぎ,しめじ,にんじん	667kcal 27.7g
4	水	むぎごはん 		チーズいりちぐさやき 八王子産ながねぎのみそしる じゃこキャベツ くだもの <div>八王子産 (ながねぎ)</div>	こめ,こめつぶむぎ, さとう,じゃがいも, ごま,ごまあぶら	とりにく,たまご, あぶらあげ,みそ,チーズ, ちりめんじゃこ,牛乳	たまねぎ,だいこん,ながねぎ, キャベツ,しょうが, ほうれんそう,にんじん, はれひめ	617kcal 24.7g
5	木	きのこごはん 		さばのからみやき 八王子産米のかすじる きんときまめのあまに <div>八王子産 (酒粕)</div>	こめ,さとう,こんにゃく, ごま,ごまあぶら,あぶら	あぶらあげ,さば, ぶたにく,みそ, きんときまめ,牛乳	しめじ,えのきたけ, しいたけ,にんにく, ながねぎ,ごぼう, だいこん,にんじん, こまつな	723kcal 27.6g
6	金	しせん どうふ、どん 四川豆腐丼 <div>野菜350</div> 		コーンポテト カクテキスープ	こめ,さとう,でんぷん, じゃがいも,あぶら, ごまあぶら	とうふ,ぶたにく,牛乳	にんにく,しょうが, ながねぎ,はくさい, たけのこ,ホールコーン, だいこん,キムチ, にんじん,にら	609kcal 22.1g
9	月	ごはん 		いかのいちみやき しおにくじゃが うどのきんぴら	こめ,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごま, あぶら,ごまあぶら	いか,ぶたにく,牛乳	にんにく,たまねぎ, グリーンピース,ごぼう, うど,こねぎ,にんじん	607kcal 25.1g
10	火	チリコンカンライス 		ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースがけ	こめ,こむぎこ,さとう, あぶら,バター,ごまあぶら	きんときまめ,ぶたにく, ツナ,わかめ, 調理用ヨーグルト,牛乳	にんにく,たまねぎ, セロリー,キャベツ,もやし, いちご,レモン,にんじん	669kcal 24.5g
12	木	ごまごはん 		さわらのゆずおろしあんかけ いなかじる にんじんしりしり くだもの <div>旬の食材 (にんじん)</div>	こめ,さとう,でんぷん, さといも,こんにゃく, ごま,あぶら	さわら,ぶたにく, なまあげ,みそ, あかみそ,ツナ,牛乳	だいこん,ゆず,ごぼう, しめじ,きりぼしだいこん, にんじん,ぼんかん	612kcal 26.4g
13	金	スパゲティミートソース <div>バレンタインデー</div> 		はくさいのスープ はち米っこココアカップケーキ <div>八王子産 (米粉)</div>	スパゲティ,でんぷん,こむぎこ, こめ,さとう,チョコチップ, オリーブオイル,あぶら,バター	ぶたにく,ベーコン, たまご,チーズ, 調理用牛乳,牛乳	たまねぎ,にんにく, セロリー,はくさい, えのきたけ,にんじん, ホールトマト	680kcal 24g
16	月	きりぼし 切干ビビンバ 		ちゅうかふうたまごスープ まめこくとう	こめ,さとう,でんぷん, くろざとう, ごまあぶら,ごま	ぶたにく,たまご, とうふ,だいず牛乳	にんにく,しょうが, きりぼしだいこん, もやし,たまねぎ, えのきたけ,にんじん, こまつな	620kcal 24.5g
17	火	ほうとううどん 		ちくわのいそべやき やさいのかおりあえ だいがくいも <div>100年フード(山梨県・ほうとう)</div>	うどん,さつまいも, さとう,あぶら,ごま	ぶたにく,あぶらあげ, あかみそ,ちくわ, かつおぶしこ,あおのり, 牛乳	だいこん,ながねぎ, はくさい,しいたけ, キャベツ,しょうが, かぼちゃ,にんじん	600kcal 22.4g
18	水	ごはん 		あかうおのねぎみそやき あまからごぼう みそしる くだもの <div>旬の食材 (いよかん)</div>	こめ,さとう,でんぷん, じゃがいも,ごま	あかうお,あかみそ, あぶらあげ,みそ, わかめ,牛乳	しょうが,ながねぎ, ごぼう,たまねぎ, かぶ,こまつな, いよかん	631kcal 27g
19	木	てんぐ 天狗ごはん <div>こども屋台選手権</div> 		てんぐ 天狗のハナゲット やさいのいろどりあえ じゃがいものみそしる	こめ,あかまい,でんぷん, じゃがいも,ごま, マヨネーズ,あぶら	とりにく,とうふ, かつおぶしこ, あぶらあげ,あかみそ, みそ,わかめ,牛乳	たまねぎ,れんこん, にんにく,もやし,しめじ, ホールコーン, こまつな,にんじん	611kcal 22.9g
20	金	ファンモン★エッグカレー <div>ファンモンの元気応援メニュー</div> 		バイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ <div>たいよう</div> <div>くわ みやこ</div>	こめ,じゃがいも, こむぎこ,さとう, コーンスターチ,あぶら	とりにく,たまご, うずらのたまご, 調理用牛乳, なまクリーム,牛乳	たまねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ, ホールコーン,にんじん, ブロッコリー,りんごかん	756kcal 19.6g
24	火	かてめし <div>桑都御膳</div> 		しろみざかなの桑都焼き ピリリづけ きぬのおすいもの <div>旬の食材 (わかさぎ)</div>	こめ,こんにゃく,さとう, しらたまご,そうめん, あぶら,ごま,マヨネーズ, ごまあぶら	とりにく,あぶらあげ, ちくわ,ホキ,みそ, とうふ,牛乳	しめじ,だいこん, キャベツ,えのきたけ, にんじん,さやえんどう, みつば	602kcal 26.3g
25	水	わかめごはん 		わかさぎのかりかりあげ みぞれじる ごしよくあえ くだもの	こめ,こむぎこ,でんぷん, さといも,さとう,ごま	とりにく,とうふ, あぶらあげ, わかめ,わかさぎ,牛乳	だいこん,ながねぎ, たまねぎ,きりぼしだいこん, キャベツ,にんじん, こまつな,みかん	616kcal 23.9g
26	木	こくさんこむぎ 国産小麦パン <div>国産小麦</div> 		てづくりりんごジャム コーンシチュー コールスロー	パン,さとう,じゃがいも, こむぎこ,あぶら,バター	とりにく,ベーコン, 調理用牛乳,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, クリームコーン,キャベツ, にんじん,りんご,レモン	678kcal 21.6g
27	金	ぎゅうどん 		ピリからはくさい いらたまみそしる りんごジュース	こめ,さとう,でんぷん, あぶら,ごまあぶら	ぎゅうにく,たまご, みそ,あかみそ	たまねぎ,しょうが, はくさい,きゅうり, えのきたけ,にんじん,にら, りんごジュース	611kcal 20.3g

献立内容は変更することがあります。