



2月 こんだてよていひょう

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	
2	月	セサミフランス	牛乳	ポークピーンズ イタリアンサラダ くだもの	冬季 オリンピック	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	だいす,ふたにく,牛乳	たまねぎ,グリンピース, だいこん,きゅうり, にんじん,あかびーマン, みかん
								700kcal 24.9g
3	火	セルフ恵方巻き 節分	牛乳	イワシあまからあげ こんにゃくじる りんかけまめ	八王子産 (ながねぎ)	こめ,さとう, でんぶん,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,あみそ,だいす, のり,牛乳	しいたけ,かんぴょう, グリンピース,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	牛乳	チーズいりちぐさやき はちおうじ さん 八王子産ながねぎのみそしる じゃこキャベツ くだもの	八王子産 (ながねぎ)	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	牛乳	さばのからみやき はちおうじ さんまい 八王子産米のかすじる きんときまめのあまに	八王子産 (酒粕)	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,えのきだけ, 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	四川豆腐丼 野菜350	牛乳	コーンポテト カクテキスープ	こめ,さとう,でんぶん, 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	牛乳	いかのいちみやき しおにくじやが 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	牛乳	ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースかけ	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	牛乳	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	旬の食材 (にんじん)	こめ,さとう,でんぶん, 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,きりほしだいこん, にんじん,ほんかん
								612kcal 26.4g
13	金	スパゲティミートソース バレンタインデー	牛乳	はくさいのスープ こめ はち米っこココアカップケーキ	八王子産 (米粉)	スパゲティ,でんぶん,こむぎこ, こめこ,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, えのきだけ,にんじん, ホールトマト
								680kcal 24g
16	月	切り干ビビンバ	牛乳	ちゅうかふうたまごスープ まめこくとう	こめ,さとう,でんぶん, くろさとう, ごまあぶら,ごま	ぶたにく,たまご, とうふ,だいす牛乳	にんにく,しょうが, きりほしだいこん, もやし,たまねぎ, えのきだけ,にんじん, こまつな	
								620kcal 24.5g
17	火	ほうとううどん 100年フード(山梨県・ほうとう)	牛乳	ちくわのいそべやき やさいのかおりあえ だいがくいも	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	牛乳	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	旬の食材 (いよかん)	こめ,さとう,でんぶん, 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	天狗ごはん こども屋台選手権	牛乳	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	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,でんぶん, 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 ファンモンの元気応援メニュー	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	こめ,じゃがいも, こむぎこ,さとう, コーンスター,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 桑都御膳	牛乳	しろみざかなの桑都焼き ピリリつけ きぬのおすいもの	旬の食材 (わかさぎ)	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,えのきだけ, にんじん,さやえんどう, みつば
								602kcal 26.3g
25	水	わかめごはん	牛乳	わかさぎのカリカリあげ みぞれじる ごしょくあえ くだもの	わかさぎ	こめ,こむぎこ,でんぶん, 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,きりほしだいこん, キャベツ,にんじん, こまつな,みかん
								616kcal 23.9g
26	木	国産小麦パン 国産小麦	牛乳	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	牛乳	ピリからはくさい にらたまみそしる りんごジュース	旬の食材 (ぎゅう)	こめ,さとう,でんぶん, 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, えのきだけ,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。