



こんだてよていひょう



令和8年2月
八王子市立第三小学校
(給食回数17回)

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力の元になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ガーリックライス		チキンのトマト煮込み イタリアンサラダ 果物 【冬】 オリンピック 献立	とりくに、なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブ油、じゃがいも、 あぶら、さとう、こむぎこ、バター	にんにく、パセリ、たまねぎ、トマト、 だいこん、ピーマン、きゅうり、せとか	616	20.9
3	火	セルフ恵方巻き		つみれ汁 大豆のピリ辛炒め 果物 【節分】 恵方巻きは 西南東をむいて 食べよう！	とりくに、あぶらあげ、のり、たら、 いわし、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんがん、 こんにやく、あぶら、こまあぶら	しいたけ、かんぴょう、にんじん、 しょうが、はくさい、ほうれんそう、 だいこん、ながねぎ、えのき、 ごぼう、さやえんどう、いちご	600	24.5
4	水	ごはん		マーボー豆腐 中華スープ ごまめナッツ	とうふ、ぶたにく、みそ、とりくに、 けずり、こんが、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんがん、 こまあぶら、アーモンド、ごま	ながねぎ、にんじん、しらな、しょうが、 にんにく、はくさい、ちんげんさい、 たけのこ、きくらげ	606	25.5
5	木	ゆかりごはん		厚焼き卵 きのこ汁 にんじんしりしり 【旬】 にんじん	たまご、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、けずり、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、さとう、 こんにやく	ゆかり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、 しめじ、えのき、だいこん	616	26.0
6	金	ほうとう		魚の磯辺揚げ キャベツのしょうが風味 じゃがいものきんぴら 果物 【山梨県】100年フード	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 メルルーサ、あおりの、ぎゅうにゅう	うどん、こむぎこ、あぶら、 ごまあぶら、じゃがいも、こんにやく、 さとう、ごま	かぼちゃ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、はくさい、しいたけ、 キャベツ、しょうが、 ピーマン、はるみ	612	27.7
学校公開の振替休日									
10	火	スタミナ丼		わかめとたまごのスープ ポップビーンズ 野菜350	ぶたにく、わかめ、とりくに、 たまご、とうふ、けずり、こんが、 だいず、あおりの	こめ、あぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら、でんがん	にんにく、しょうが、にんじん、 にら、もやし、ながねぎ、 たまねぎ、えのき、コーン	605	21.0
12	木	ごはん		さばのみそ煮 じゃこキャベツ 八王子産米の粕汁 八王子産酒粕	さば、みそ、じゃこ、こんが、 ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 こんにやく、あぶら	しょうが、キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、こまつな、ながねぎ	664	26.1
13	金	パン		クリームシチュー はちみつココアカップケーキ 果物 【旬】 バレンタインデー 八王子産米粉	とりくに、ぎゅうにゅう、たまご	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、こめこ、 さとう、チョコチップ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 パセリ、いちご	659	21.8
16	月	卵とレタスのチャーハン		いかとセロリの香味炒め 春雨スープ 果物 【旬】 いよかん	ぶたにく、たまご、いか、 とりくに、わかめ、とうふ、 けずり、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 ごまあぶら、はるみ	にんじん、レタス、ながねぎ、 にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ、 はくさい、いよかん	628	27.5
17	火	八王子産ながねぎ入り やきとり丼		青菜とじゃこのおひたし 高野豆腐入りみそ汁 【旬】 八王子産ながねぎ	とりくに、じゃこ、こうやどうふ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんがん、 こま、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ	613	26.4
18	水	ファンモン★エッグカレー		パイプーズ太陽サラダ 菓の葉クラフティ	ぶたにく、うずらたまご、たまご、 ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 キャベツ、ブロッコリー、 コーン、おうとうかん	731	20.6
19	木	かてめし		白身魚の薬燗焼き ピリリ漬け 絹のお吸い物 薬部御膳	とりくに、あぶらあげ、ちくわ、ほき、 みそ、とうふ、けずり、 こんが、ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、 ごま、マヨネーズ、ごまあぶら、 しらたまご、そうめん	にんじん、しめじ、だいこん、 キャベツ、たまねぎ、えのき、みつば	614	26.1
20	金	ピザトースト		ポトフ 豆サラダ 果物 野菜350	ハム、チーズ、とりくに、こんが、 だいず、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、オリーブ油、さとう、 じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、はくさい、かぶ、 セロリ、キャベツ、コーン、みかん	605	25.8
24	火	ごはん		鮭の塩焼き うどのきんぴら 具汁 果物 【旬】 東京うど	さけ、だいず、ぶたにく、とうふ、 みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こんにやく、 さとう、ごま、こまあぶら	にんじん、うど、だいこん、 こまつな、ながねぎ、せとか	600	29.4
25	水	天狗ごはん		天狗のハナゲツト 野菜の彩り和え さつま芋のみそ汁 八王子産 ことほ屋台選手権	とりくに、とうふ、かつおぶし、 わかめ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんがん、あぶら、 さつまいも	たまねぎ、れんこん、にんにく、 こまつな、もやし、にんじん、 しめじ、コーン、ながねぎ、キャベツ	614	22.5
26	木	ジャージャー麺		ポテのチーズ焼き アーモンド黒糖	ぶたにく、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも、 アーモンド	にんにく、しょうが、ながねぎ、 たまねぎ、もやし、きゅうり	655	25.1
27	金	ごはん ★6-1 考案献立		手作りかつおぶしかけ わかさぎの香揚げ 豚汁 ほうれん草とコーンのソテー 【旬】 わかさぎ	けずり、こんが、わかさぎ、ぶたにく、 とうふ、みそ、ハム、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、ごまあぶら、 こむぎこ、でんがん、あぶら、 じゃがいも、オリーブ油	しょうが、にんにく、だいこん、 にんじん、ごぼう、ながねぎ、 ほうれんそう、たまねぎ、コーン	627	23.4

2月*旬の食材

*献立は材料の入荷状況により変更することがあります。果物は柑橘類、いちごを予定しています。

《東京うど》

うど(独活)は、12月~4月が旬で、日本産の野菜です。立川市や国分寺市などで栽培される「東京うど」は、「壺」とよばれる真つ暗な地下で栽培されるため、茎が白いのが特徴です。みずみずしく、シャキシャキとした歯触りで、お肌つるつる！疲れをとる働きがあります。

《わかさぎ》

海で育ち、川に戻ってくるわかさぎ(公魚)と、湖で育つわかさがいます。骨ごと食べるので、カルシウムがたっぷり！山梨県の山中湖、長野県の諏訪湖などでは、凍った湖に穴をあけて釣り糸をたらず【穴釣り】が冬の風物詩になっています。

《ながねぎ》

ねぎは、大きく分けて、根元の部分を食べる「根深ねぎ」と葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。一般的に「ながねぎ」とよばれるのは、根深ねぎのことです。疲労回復や体を温めて風邪を予防するなど、体の調子を整える栄養がいっぱい！

