



2月 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 (からだの調子を整える)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2	月	ガーリックライス	MILK	チキンのトマト煮込み イタリアンサラダ	冬季オリンピック 独立	とりにく, なまクリーム, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, オリーブ油, ジャガイも, あぶら, さとう, こむぎ, パター	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, セとか	616 20.9
3	火	セルフ恵方巻き	MILK	つみれ汁 大豆のピリ辛炒め	節分 恵方巻きは 南東をむいて 食べよう!	とりにく, あぶらあげ, のり, たら, いわし, だいす, さゆうにゅう	こめ, さとう, ごま, でんぶん, こんにゃく, あから, こまあから	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, こぼう, やえんどう, いちご	600 24.5
4	水	ごはん	MILK	マー婆ー豆腐 中華スープ ごまめナツツ	どうふ, ぶたにく, みそ, とりにく, けずり, こんぶ, いりこ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, こまあぶら, アーモンド, ごま	ながねぎ, にんじん, にら, しょうが, にんにく, はくさい, ちんげんさい, だけのこ, さくらげ	606 25.5	
5	木	ゆかりごはん	MILK	厚焼ききのこ汁 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, こんにゃく	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	MILK	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	【山梨県】 100年フード ふたにく, あぶらあげ, みそ, メルルーサ, あおのり, ぎゅうにゅう	うどん, こむぎ, あぶら, こまあぶら, じゃがいも, こんにゃく, 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	MILK	わかめとたまごのスープ ポップピーンズ	野菜350	ぶたにく, わかめ, とりにく, たまご, とうふ, けずり, こんぶ, だいす, あおのり	こめ, あぶら, さとう, ごま, こまあぶら, でんぶん	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	MILK	さばのみそ煮 八王子産米の粕汁	八王子産酒粕	さば, みそ, じやこ, こんぶ, 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, こんにゃく, 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	MILK	クリームシチュー はちまきココアカップケーキ	バレンタインデー 八王子産米粉	とりにく, ぎゅうにゅう, たまご	パン, ジャガイも, あぶら, こむぎ, パター, ごめこ, 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	MILK	いかとセロリの香味炒め 春雨スープ	【旬】 いよかん 春雨	ぶたにく, たまご, いか, とりにく, わかめ, とうふ, けずり, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, ごま, ごまあぶら, はるさめ	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, よしかん	628 27.5
17	火	八王子産ながねぎ入り やきとり丼	MILK	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	とりにく, じやこ, こうやどうふ, わかめ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, でんぶん, ごま, ジャガイも	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	MILK	ペイペイズ太陽サラダ 桑の葉クラフティ	太陽	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, ジャガイも, あぶら, こむぎ, パター, さとう, コーンスター	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, プロッコリー, コーン, とうどうかん	731 20.6
19	木	かてめし	MILK	白身魚の桑都焼き ビリリ漬け 紬のお吸い物	桑都御膳	とりにく, あぶらあげ, ちくわ, ほき, みそ, とうふ, けずり, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ, こんにゃく, あぶら, さとう, ごま, マヨネーズ, ごまあぶら, しらたまこ, 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	MILK	ポトフ まめ 豆のサラダ	野菜350	ハム, チーズ, とりにく, こんぶ, だいす, ツナ, ぎゅうにゅう	パン, オリーブ油, さとう, ジャガイも, 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	MILK	鮭の塩焼き 吳汁	【旬】 東京うど	さけ, だいす, ぶたにく, とうふ, みそ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, こんにゃく, 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	MILK	天狗のハナゲット 野菜の彩り和え	八王子 こども屋台選手権	とりにく, 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, でんぶん, 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	MILK	ポテトのチーズ焼き アーモンド黒糖	や	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, こまじやがいも, 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	MILK	手作りかつおふりかけ わかさぎの香り揚げ	わかさぎ	けずり, みそ, 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, でんぶん, あぶら, ジャガイも, 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, はうれんそう, 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(うど)は、12月～4月が旬で、日本原産の野菜です。立川市や国分寺市などで栽培される「東京うど」は、「室」とよばれる真っ暗な地下で栽培されるため、色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》

わかさぎ(わかさぎ)は、海で育ち、川に戻ってくるわかさぎ(わかさぎ)と湖で育つわかさぎがいます。はねて、骨を食べるので、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、凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らす【穴釣り】が冬の風物詩になっています。

《ながねぎ》

ねぎは、大きめに分けて、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、ねぎの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です。