

February  
2月

八王子市立川口小学校

令和8年2月

日・曜日	このたて 献立名			主な材料名			栄養価	給食メモ
	いのししく 主食	のみ もの	いきおい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品		
2月	チリコンカンライス <small>野菜350 冬季オリンピック</small>	牛乳 <small>OLYMPICS</small>	きのこスープ イタリアンサラダ	きんときまめ ぶたにく ハム けずり ぎゅうにゅう	ごめ あぶら ごむぎこ バター さとう オリーブ油 あぶら	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しめじ えのきだけ きくらげ キャベツ きゅうり レモン	603kcal 19.1g	2月6日からミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック、3月10日からパラリンピックが開催されます。今回の献立は、オリンピックが開催されるイタリアのサッダを取り入れました。今日は野菜が多く摂れる給食です。
	セルフ恵方巻き <small>せつぶん 節分</small>		だいすのあげに つみれじる くだもの(みかん)	とりにく あぶらあげ 手巻用のり だいす あおのり いわし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごめ さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ みかん	651kcal 26.6g	今年の季節は2月3日です。「節分」は、冬から春の季節の変わり目である立春の前日に行う行事です。給食ではちらし寿司を作り、焼きのりに包んで食べるセルフ恵方巻と、大豆を揚げて煮た大豆の揚げ煮を食べます。
4水	かやくごはん <small>しゅん 匂:いよかん</small>	牛乳	おでん やさいのおひたし くだもの(せとか)	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あげボール じやこ にぼし うずらのたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	ごめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ごまつな もやし いよかん	600kcal 23.6g	おでんは、江戸時代からある煮物料理です。今日のおでんは八王子産のだいこん、練り物のちくわ、揚げボール、うずらのたまごなどをしょうゆ味のだし汁で煮ました。
	なめし		いかのネギおやき みそけんちんじる うどとこんにゃくのきんびら	あぶらあげ じやこ いか ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごめ ごまあぶら さとう ごま さといも あぶら こんにゃく	こまつな しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ うど	601kcal 29.3g	うどは2,3,4月ごろが旬の野菜です。食べているのは茎のよう見えますが、若芽の部分です。給食ではきんぴらにして食べましたが、生で千切りにし酢味噌などで食べることは多い野菜です。
6金	国産小麦パン <small>こくさんむぎ 国産小麦パン</small>	牛乳	ポテトグラタン やさいスープ フルーツのヨーグルトかけ	とりにく チーズ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ごむぎこ バター	たまねぎ グリンピース はくさい えのき フルーツミックス缶	637kcal 24g	みなさんは、「国消産」という言葉を知っていますか? 国消産とは、その国人が必要とする食料を、できるだけその国で生産することをいいます。現在日本の食料自給率は38%であり、他の国と比べてとても低い値となっています。
	ごはん <small>はちおうじん 八王子産ながねぎ</small>		せせんどうふ たまごとこまつな ちゅうかスープ あおのりボテト	とうふ ぶたにく たまご わかめ あおのり ぎゅうにゅう	ごめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく ちんげんさい たけのこ しょうが こまつな はくさい	633kcal 21.4g	豆腐は大豆から作られている食品です。大豆や豆腐のよう大豆製品は身体を構成するたんぱく質が豊富で、「蛋白質」とも呼ばれています。大豆と同じ量のたんぱく質をお肉から摂取しようとすると、脂質も多くとってしまいますが、大豆、大豆製品はお肉に比べて脂質も少ないヘルシーです。
10火	ごはん <small>ねん 100年 Ford: 山梨県</small>	牛乳	ほうとうじる ささかまほいそべあげ キャベツのしようがふうみ くだもの(みかん)	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ささかまほこ あおのり ぎゅうにゅう	ごめ うどん こむぎこ あぶら	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 みかん	669kcal 23.5g	今回は、やまなみ県の郷土料理「ほうとう」を作りました。「ほうとう」は小麦粉を練り、平らに切った「うとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌で煮立てて煮込んだものです。お米よりも難い山間で育てる生地として、古くから親しまれてきました。「ほうとう」を食べて、元気過ごしましょう。
	ゆかりごはん <small>しゅん 匂:にんじん</small>		さばのしおやき みそしる にんじんしりしり くだもの (いちご)	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし うな こんぶ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら ごま	にんじん ゆかりご はくさい ながねぎ だいこん いちご	661kcal 24.9g	にんじんは1年中出回っている野菜で、春、秋、冬の3季収穫できるようにつくっています。今の時期は冬にんじんの旬となります。
13金	だいすビラフ <small>バレンタイン</small>	牛乳	はくさいスープ やさいのピクルス はちめご ココアカップケーキ	とりにく だいす たまご ぎゅうにゅう	ごめ あぶら さとう こむぎこ バター チョコチップ	にんじん たまねぎ コーン にんにく はくさい だいこん きゅうり	627kcal 19.7g	今日は、はちおうじんの「ごめ100%で作る!高尾の天狗」という日本酒をつくった時にできた米粉を使ってカップケーキを作りました。その名も「はち米っこコアカップケーキ」です。バレンタインにちなんで、チョコチップ入りです。
	てんぐごはん <small>こやたいせんしゃけん 子ども屋台選手権</small>		てんぐのハナゲット やさいのいろどりあえ じやがいものみそしる	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごめ ごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	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	611kcal 22.9g	こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲット」を16日の給食で再現します!
17火	川口中1年生 きなこあげパン	牛乳	クリームシチュー わかめとツナのサラダ	きなこ とりにく ハム なまクリーム わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい バセリ もやし キャベツ	721kcal 27.1g	川口中1年生リクエスト給食1位! 川口中、ねんせいリクエスト給食1位の揚げパンを取り入れました。川口小中ともに、リクエスト給食で上位にある給食です。給食室の釜でippバパンを揚げ、1つ1つな粉をまぶしていきます。
	ごはん		ぶたにくのしようがやき ピリからはくさい ごじる	ぶたにく だいす とうふ ぎゅうにゅう	ごめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん だいこん ながねぎ	637kcal 26.3g	豚肉は、エネルギーを作り出すときに使われたり、体の疲れをとるのにビタミンB群を多く含んでいます。また、鉄分も多く含まれていたため貧血予防のためにしっかり取りたい食品の一つです。
19木	ファンモン エッグカレー <small>ファンモンの 元気応援メニュー</small>	牛乳	ベイビースたいようサラダ くわのみやこクラフティ	ぶたにく うずらのたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	ごめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ プロッコリー コーン おうとうかん	758kcal 20g	今日は、「元気応援メニュー」です。八王子出身のアーティストファンキー・モンキーベーピー、さんが好きな「カレーライス」を食べています。ファンモン★エッグカレーの「ツッピングのうずらの卵」はメンバー2人をイメージしています。
	はちおうじラーメン <small>はちおうじさんかずる 八王子産柏汁</small>		ぽうぎょうざ くたもの(はれひめ)	ぶたにく にぼし うずらのたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら ごま さるめで でんぶん ぎょうざのかわくわ あぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい みかん	600kcal 26g	はちおうじーんには刻み玉ねぎが入っているのが特徴です。ラーメンにはながねぎを入れることが多いのですが、八王子 ラーメンはたまねぎです。川口中3年生のリクエストでも1位になったように、川口小学校中学校でも人気の給食です。
24火	こんさいビラフ <small>りんご ジュース</small>	牛乳	ますのハーブやき じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ	とりにく ます ハム ぎゅうにゅう ゆう なまクリーム ツナ	ごめ オリーブ油 あぶら バジル じゃがいも バター さとう ごま	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ セロリ にんにく バセリ だいこん きゅうり りんごジュース	654kcal 22.4g	マスのハーブ焼きはオリーブ油とバジル、にんにく、バセリなどの香味野菜、塩で味付けしました。まずはオーブンで焼いた料理です。さて、ますの赤い色はアキタキサンチンといい、体の疲れをとってくれます。
	ごはん <small>はちおうじさんかずる 八王子産柏汁</small>		あつやきたまご キャベツのこまじやこあえ はちおうじさんまいのかすじ る	たまご ぶたにく じゃこ にぼし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごめ さとう あぶら ごま こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	616kcal 27.2g	酒かすは、米を発酵させてできた「ろろみ」を経ることでできる副産物です。今日の酒かすは八王子産のお米からつくった「高尾の天狗」というお酒を造るときにできた物です。体がぽかぽか温まります。旬の野菜と一緒に煮て柏汁を作りました。
26木	ごはん <small>しゅん 匂:わかさぎ</small>	牛乳	わかさぎのなんばんづけ にくじやが もやしのからしあえ くだもの(はれひめ)	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん やえんどう もやし こまつな みかん	627kcal 21.3g	「わかさぎ」というと、水面が凍った湖に穴を開けて釣る様子が冬の風物詩です。わかさぎは骨ごと食べられる小魚なのでカルシウムがたっぷりです。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDもとれる魚なので、強い骨を作るのにとてもよい食材です。
	かてめし <small>そとごぜん 桑都御膳</small>		そうとやき やさいのピリリづけ きぬのおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ほみそ とうふ けずり ぎゅうにゅう	ごめ 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 えのき みつば	601kcal 26.2g	今日は、「桑都御膳」です。八王子市は「桑の都」と呼ばれ、古くから桑や織物が盛んでした。「かてめし」の「かて」は「はませる」という意味です。旨、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんとまとめて量を増やしたのが始まりです。

\* 献立は材料の入荷状況により変更することがあります \*

