



2月こんだてよていひょう



八王子市立
上柚木小学校
2月給食回数:18回

日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうどいき 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	とうき 【冬季オリンピック献立】 セサミトースト	牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ みかん	だいすく、ぶたにく、ぎゅうにゅう	パン、バター、さとう、ごま、じゃがいも あぶら、こむぎこ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、グリンピース だいこん、ピーマン、きゅうり、みかん	679 kcal 24.5 g
3火	せつぶん 【節分献立】 セルフ恵方巻き	牛乳	イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけまめ	とりにく、あぶらあげ、のり、いわし、みそ だいすく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんぶん こむぎこ、あぶら、こんにゃく	しいたけ、かんぴょう、にんじん しょうが、だいこん、ごぼう ながねぎ、しめじ	640 kcal 26.1 g
4水	やさい 【野菜350】 四川豆腐丼	牛乳	コーンポテト カクテキスープ	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん ながねぎ、はくさい、たけのこ にら、コーン、だいこん、キムチづけ	601 kcal 21.8 g
5木	はちおうじ さんさけかず 【八王子産酒粕】 きのこごはん	牛乳	あじの辛味焼き はちおうじさんまい かすじる 八王子産米の粕汁 きんときまめ うまい 金時豆の甘煮	あぶらあげ、あじ、ぶたにく、みそ きんときまめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら こんにゃく、あぶら	しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん にんにく、ながねぎ、ごぼう だいこん、こまつな	610 kcal 25.6 g
6金	げんき おうえん 【ファンモンの元気応援メニュー】 ファンモン★エッグカレー	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ くわみやこ 桑の都クラフティ(モモ入り)	とりにく、うずらたまご、たまご なまクリーム、ぎゅうにゅう	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	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、おとうかん	744 kcal 20.2 g
9月	きりほし 切干ビビンバ	牛乳	ちゅうかふう 中華風たまごスープ まめ黒糖	ぶたにく、たまご、だいすく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま でんぶん、さとう	にんにく、しょうが、だいこん にんじん、もやし、こまつな たまねぎ、えのきたけ、コーン	605 kcal 23.2 g
10火	チリコンカンライス	牛乳	ツナサラダ みかんヨーグルト	きんときまめ、ぶたにく、わかめ ツナ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ オリーブオイル、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ にんじん、キャベツ、もやし、みかん	658 kcal 23.8 g
12木	ごはん	牛乳	いかの一味焼き しおにく 塩肉じゃが うどのきんぴら	いか、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、ごまあぶら	にんにく、こねぎ、たまねぎ にんじん、グリンピース、ごぼう、うど	616 kcal 26.0 g
13金	はちおうじ さん 【八王子産米粉・パレンタイン献立】 スパゲティミートソース	ジョア (いちご)	はくさい 白菜のスープ はち米っこココアカップケーキ	ぶたにく、チーズ、ハム、たまご ぎゅうにゅう、ジョア	スパゲティ、オリーブオイル、あぶら でんぶん、こむぎこ、こめこ、さとう バター、チョコチップ	にんじん、たまねぎ、にんにく セロリ、トマト、はくさい、えのきたけ	606 kcal 21.8 g
16月	はちおうじ さん 【八王子産ながねぎ】 むぎ 麦ごはん	牛乳	チーズ入り千草焼き はちおうじさん 八王子産ながねぎのみぞ汁 じゅる じやこキャベツ みかん	とりにく、たまご、チーズ、とりにく とうふ、みそ、じやこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら じゃがいも、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん だいこん、ながねぎ、キャベツ しょうが、みかん	602 kcal 24.2 g
17火	ねん やまなしけん 【100年フード山梨県】 ~ほうとううどん~ ほうとう	牛乳	ちくわの磯辺揚げ やさい かおりあ 野菜の香り和え だいすく 大豆といりこのごまがらめ	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ちくわ あおのり、いりこ、ぎゅうにゅう	なまめん、こむぎこ、あぶら さとう、ごま、さとう	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	600 kcal 29.7 g
18水	こども屋台選手権献立 てんぐ 天狗ごはん	牛乳	てんぐ 天狗のハナゲット やさい いろどりあ 野菜の彩り和え じゅる じやがいものみぞ汁	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、マヨネーズ、でんぶん あぶら、じやがいも	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	604 kcal 23.7 g
19木	にんじんとコーンピラフ	牛乳	バーベキュードチキン ペイザンヌースープ りんご缶	ハム、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブオイル、あぶら さとう、じやがいも	コーン、にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが、キャベツ パセリ、りんご	614 kcal 21.5 g
20金	しゅん 【旬:いよかん】 ごはん	牛乳	さわら 鰯のゆずおろしあんかけ あまから 甘辛ごぼう かぶのみぞ汁 いよかん	さごち、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごま、じやがいも	だいこん、ゆず、ごぼう、たまねぎ ながねぎ、かぶ、こまつな、いよかん	601 kcal 24.0 g
24火	そうとごぜん 【桑都御膳】 かてめし	牛乳	しろみざかな そうとやき 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け きぬす もの 絹のお吸い物	とりにく、あぶらあげ、ちくわ、ほき みそ、とうふ、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、さやいんげん、だいこん キャベツ、えのき、みつば	601 kcal 26.6 g
25水	しゅん 【旬:わかさぎ】 わかめごはん	牛乳	わかさぎのカリカリ揚げ みぞれ汁 ごしょくあ 五色和え	わかめ、わかさぎ、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、でんぶん あぶら、さといも、さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな	600 kcal 23.9 g
26木	こくさん こむぎ 【国産小麦パン】 こくさん こむぎ 国産小麦のソフトフランスパン	牛乳	コーンシチュー コールスローサラダ ぽんかん	とりにく、ぎゅうにゅう	パン、じやがいも、あぶら こむぎこ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ きゅうり、キャベツ、ぽんかん	617 kcal 22.0 g
27金	ごはん	牛乳	ぶた しょうがや 豚の生姜焼き からはくさい ピリ辛白菜 みそしる にらたま味噌汁	ぶたにく、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ はくさい、きゅうり、にんじん にら、えのき	617 kcal 25.7 g

※果物は市場の状況に応じて変更する場合がございます。