



# 2月こんだてよていひょう

(2月5日訂正版)



八王子市立  
上柚木小学校  
2月給食回数:18回

日	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	黄の仲間 き なかま ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちようし とどの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	<b>【冬季オリンピック献立】</b> セサミトースト		ポークビーンズ イタリアンサラダ みかん	だいず,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,グリーンピース だいこん,ピーマン,きゅうり,みかん	679 kcal 24.5 g
3火	<b>【節分献立】</b> セルフ恵方巻き		イワシ甘辛揚げ こんにゃく汁 りんかけめ	とりにく,あぶらあげ,のり,いわし,みそ だいず,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,でんぱん 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	<b>【野菜350】</b> しせんとうふどん 四川豆腐丼		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,でんぱん,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	<b>【八王子産酒粕】</b> きのこごはん		あじの辛味焼き はちおうじさんまい かつじる 八王子産米の粕汁 きんときまめ うまに 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	<b>【ファンモンの元気応援メニュー】</b> ファンモン★エッグカレー		パイピーズ太陽サラダ 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,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,りんご,キャベツ ブロッコリー,コーン,おうとうかん	744 kcal 20.2 g
9月	きりぼし 切干比びンバ		ちゅうかう 中華風たまごスープ くとう まめ黒糖	ぶたにく,たまご,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま でんぱん,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		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		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,グリーンピース,ごぼう,うどん	616 kcal 26.0 g
13金	<b>【八王子産米粉・バレンタイン献立】</b> 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 こめ はち米っ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 でんぱん,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	<b>【八王子産ながねぎ】</b> むぎごはん		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そ汁 じゃこキャベツ はるみ(かんきつ)	とりにく,たまご,チーズ,とりにく とうふ,みそ,じゃこ,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	<b>【100年フード山梨県】</b> ～ほうとううどん～ ほうとう		ちくわの磯辺揚げ やさい かお あ 野菜の香りとえ だいず 大豆というこのごまがらめ	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	<b>【子ども屋台選手権献立】</b> てんぐ 天狗ごはん		てんぐ 天狗のハナゲツト やさい いろど あ 野菜の彩りとえ じゃがいものみそ汁	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,でんぱん 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	604 kcal 23.7 g
19木	にんじんとコーンピラフ		バーベキュードチキン パイザンヌスープ 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,じゃがいも	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	<b>【旬:いよかん】</b> ごはん		さわら 鰯のゆずおろしあんかけ あまから 甘辛ごぼう かぶのみそ汁 いよかん	さごち,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん ごま,じゃがいも	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	<b>【桑都御膳】</b> かてめし		しろみずかな そうとやき 白身魚の桑都焼き づ 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	<b>【旬:わかさぎ】</b> わかめごはん		わかさぎのかりかり揚げ みぞれ汁 ごしよくあ 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,でんぱん 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	<b>【国産小麦パン】</b> こくさん こむぎ 国産小麦のソフトフランスパン		コーンシチュー コールスローサラダ ぼんかん	とりにく,ぎゅうにゅう	パン,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,コーン,パセリ きゅうり,キャベツ,ぼんかん	617 kcal 22.0 g
27金	ごはん		ぶた しょうがや 豚の生姜焼き からはい 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,でんぱん 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。