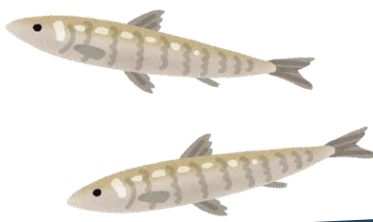


ひ 日 ようび 曜日	こんだてめい 献立名			おも　ざいりようめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅよく 主食	飲 み 物	しゅさい　ふくさい 主菜　副菜など	ち　にく 血や肉になるもの あか	ねつ　ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ　ちようし　とどの 身体の調子を整えるもの みどり	
2月	チリコンカンライス	牛乳	きのこスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ　ぶたにく ハム　けずり　わかめ ツナ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　こむぎこ バター　さとう ごまあぶら　ごま	にんじん　たまねぎ　セロリ にんにく　しめじ　えのきたけ きくらげ　もやし　キャベツ	602kcal 20.6g
	やさしい 野菜350						
3火	えほうま セルフ恵方巻き	牛乳	だいず　に 大豆のあげ煮	とりにく　あぶらあげ　のり だいず　いわし　とうふ けずり　ぶし　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごま でんぱん　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	651kcal 26.6g
	せつばん 節分		くだもの つみれじる　果物				
4水	な 菜めし	牛乳	あじのネギ塩焼き　みそけんちん汁	あぶらあげ　じゃこ　あじ ぶたにく　とうふ　みそ けずり　ぶし　ぎゅうにゅう	こめ　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	600kcal 26.2g
	しゅん 旬：うど		うどとこんにゃくのきんぴら				
5木	かやくごはん	牛乳	おでん　やさしい 野菜のおひたし	とりにく　ひじき　あぶらあげ ちくわ　こんぶ　うずらたまご にぼし　じゃこ　かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ　こんにゃく　あぶら さとう　じゃがいも	にんじん　ごぼう　しいたけ だいこん　こまつな もやし	603kcal 23.8g
	しゅん 旬：いよかん		くだもの 果物				
6金	しよく 食パン	牛乳	リンゴジャム　クリームシチュー	とりにく　ハム ぎゅうにゅう　なまクリーム	パン　さとう　じゃがいも あぶら　こむぎこ バター　オリーブゆ	りんご　レモン　にんじん たまねぎ　はくさい　パセリ だいこん　ピーマン　きゅうり	602kcal 19.3g
	とうき 冬季オリンピック		イタリアンサラダ				
9月	ごはん	牛乳	しせんどうふ　ちゅうか 四川豆腐　たまご中華スープ	とうふ　ぶたにく　たまご わかめ　けずり　ぶし あおのり　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	たまねぎ　にんじん　ながねぎ ちんげんさい　たけのこ にんにく　しょうが こまつな　はくさい	600kcal 21.5g
			しお のり塩ポテト				
10火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き　にんじんしりしり	さば　わかめ　とうふ あぶらあげ　みそ　にぼし ツナ　こんぶ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　ごま	にんじん　だいこん はくさい　ながねぎ	651kcal 24.6g
	しゅん 旬：にんじん		しる みそ汁				
12木	だいず 大豆ピラフ	牛乳	はくさい　やさしい 白菜スープ　野菜のピクルス	とりにく　だいず　けずり　ぶし たまご　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　こめこ 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
	こめ はちおうじさんめこ 八王子産米粉		こめ はち米っこココアカップケーキ				
13金	ほうとううどん	牛乳	いそべあ ちくわの磯辺揚げ　ごまめナッツ	ぶたにく　あぶらあげ　みそ にぼし　ちくわ　あおのり いりこ　ぎゅうにゅう	うどん　こむぎこ　あぶら アーモンド　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	606kcal 28.4g
	やまなしけん 山梨県		ふうみ キャベツのしょうが風味				
16月	てんぐ 天狗ごはん	牛乳	てんぐ 天狗のハナゲツ　やさしい　いろどあ 野菜の彩りしる	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	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　コーン	609kcal 23.7g
	やたいりょうり こども屋台料理		しる じゃがいものみそ汁				
17火	ファンモン★ エッグカレー	牛乳	たいよう ベイベーズ太陽サラダ	とりにく　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　りんご　キャベツ ブロッコリー　コーン	753kcal 19.6g
			くわ　みやこ 桑の都クラフティ				
18水	ごはん	牛乳	ぶたにく　しょうが　や 豚肉の生姜焼き	ぶたにく　だいず　とうふ みそ　けずり　ぶし ぎゅうにゅう	こめ　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	634kcal 26.2g
			からはくさい　じる ピリ辛白菜　呉汁				
19木	こくさんこむぎ 国産小麦パン	牛乳	やさしい ポテトグラタン　野菜スープ	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ　ハム　けずり　ぶし ヨーグルト	パン　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター	たまねぎ　グリーンピース はくさい　えのきたけ　りんご	658kcal 24.3g
			りんごヨーグルト				
20金	ごはん	牛乳	なんばめ　にく わかさぎの南蛮漬け　肉じゃが	わかさぎ　ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ　でんぱん　さとう ごま　じゃがいも こんにゃく　あぶら	こねぎ　たまねぎ　にんじん さやえんどう　もやし こまつな	627kcal 21.3g
	しゅん 旬：わかさぎ		くだもの もやしのからしあえ　果物				
24火	こんさい 根菜ピラフ		しろみざかな　や　だいこん 白身魚のハーブ焼き　大根ごまサラダ	とりにく　メルルーサ ハム　ぎゅうにゅう なまクリーム　ツナ	こめ　オリーブゆ　パンこ あぶら　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 パセリ　だいこん　きゅうり りんごジュース	612kcal 20.4g
			じゃがいものポタージュ				
25水	ごはん	牛乳	あつや　たまご 厚焼き玉子　キャベツのごまじゃこあえ	たまご　ぶたにく　じゃこ あぶらあげ　みそ にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごま　こんにゃく　さけかす	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
	はちおうじさんさけ 八王子産酒かす		はちおうじさんまいかすじる 八王子産米の粕汁				
26木	はちおうじさん 八王子産ながねぎ	牛乳	ぼうぎょうざ　くだもの 棒餃子　もやしスープ　果物	ハム　ツナ　ぶたにく とりにく　けずり　ぶし ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら　はるさめ でんぱん　ごまあぶら ぎょうざのかわ　ごま	ながねぎ　にんじん　しょうが にら　はくさい　にんにく もやし　しいたけ	600kcal 21.2g
	チャーハン						
27金	かてめし	牛乳	そうとや　づ 桑都焼き　ピリリ漬け	とりにく　あぶらあげ ちくわ　ほき　みそ　とうふ けずり　ぶし　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　えのきたけ　みつば	601kcal 26.2g
	そうとげん 桑都御膳		きぬ　す　もの 絹のお吸い物				

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。★太字は八王子産を使う予定です。

(中学年量)

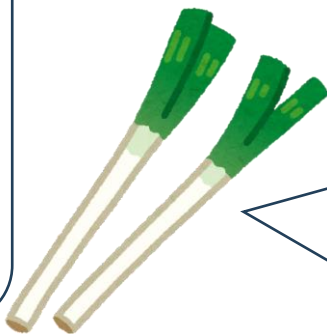
【旬の食材】



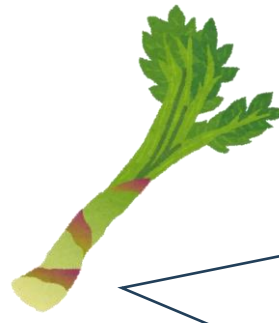
わかさぎ

わかさぎは、ほねがやわらかく、あたまからまるごとたべられるこざかなです。ほねをじょうぶにする「カルシウム」がほうふです。

ながねぎ



からみせいがんがたいおんをあげてくれるため、かぜのひきはじめによいたべものといれています。



やまうど・うど

やまうどは、にほんでたべられてきたさんさいのひとつです。しろいうどは、「むろ」というまっくらなちかでそだてます。しろくてやわらかいままそだちます。