



2月のこんだてひょう

February

令和7年度

八王子市立元木小学校

18回

ひ 日 よ う び 曜 日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名				エネルギー ^{Kcal} タンパク質 ^g
	しゅしょく 主食	飲 み 物 もの	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	ち 血や肉になるもの あか	ねつ 熱や力になるもの きいろ	からだ ちょうどとの 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
	やさい 野菜350							
3火	えほうま セルフ恵方巻き	牛 乳	だいす 大豆のあげ煮 つみれじる 果物		とりにく あぶらあげ のり だいす いわし とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	にんじん しいたけ かんぴょう しょが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	651kcal 26.6g
	せつぶん 節分							
4水	な 菜めし	牛 乳	あじのネギ塩焼き みそけんちん汁 うどとこんにゃくのきんぴら		あぶらあげ ジャコ 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							
5木	かやくごはん	牛 乳	おでん やさい 野菜のおひたし くだもの 果物		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 ジャコ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ジャガイモ	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							
6金	しょく 食パン	牛 乳	リンゴジャム クリームシチュー イタリアンサラダ		とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう ジャガイモ あぶら こむぎこ バター オリーブ油	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							
9月	ごはん	牛 乳	せんどうふ ちゅうか 四川豆腐 たまご中華スープ しょ のり塩ポテト		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 でんぶん 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 しょが こまつな はくさい	600kcal 21.5g
10火	ごはん	牛 乳	さばの塩焼き にんじんしりしり みそ汁		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							
12木	だいす 大豆ピラフ	牛 乳	はくさい やさい 白菜スープ 野菜のピクルス こめ はち米っこコアカップケーキ		とりにく だいす 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
	はちおうじさんこめこ 八王子産米粉							
13金	ほうとううどん	牛 乳	ちくわの磯辺揚げ ごまめナツツ キャベツのしょうが風味		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 しょが	606kcal 28.4g
	やまなしけん 山梨県							
16月	てんぐ 天狗ごはん	牛 乳	てんぐ 天狗のハナゲット やさい 野菜の彩り和え しる 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 にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん あぶら ジャガイモ	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 ごども屋台料理							
17火	ファンモン★ エッグカレー	牛 乳	たいよう ベイビーズ太陽サラダ くわ みやこ 桑の都クラフティ		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 ジャガイモ 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 しょが りんご キャベツ プロッコリー コーン	753kcal 19.6g
18水	ごはん	牛 乳	ぶたにくしょがや 豚肉の生姜焼き からはくさいごじる ピリ辛白菜 吳汁		ぶたにく だいす 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 ジャガイモ こんにゃく	たまねぎ しょが にんにく はくさい にんじん だいこん ながねぎ	634kcal 26.2g
19木	こくさんこむぎ 国産小麦パン	牛 乳	やさい ポテトグラタン 野菜スープ りんごヨーグルト		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 ジャガイモ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリンピース はくさい えのきたけ りんご	658kcal 24.3g
20金	ごはん	牛 乳	なんばが わかさぎの南蛮漬け にく 肉じゃが くだもの もやしのからしあえ 果物		わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう ごま ジャガイモ 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							
24火	こんさい 根菜ピラフ		しろみざかな や 白身魚のハーブ焼き だいこん じゃがいものポタージュ		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 オリーブ油 パン あぶら ジャガイモ 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
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 はちおうじさんまいかすじる 八王子産米の粕汁		たまご ぶたにく ジャコ 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							
26木	はちおうじさん 八王子産ながねぎ チャーハン	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 でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま	ながねぎ にんじん しょが にら はくさい にんにく もやし しいたけ	600kcal 21.2g
27金	かてめし	牛 乳	そうとや 桑都焼き ピリ辛漬け きぬ す もの 絹のお吸い物		とりにく あぶらあげ ちくわ ほさ 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
	そうとごぜん 桑都御膳							

(中学年量)

※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。

【旬の食材】



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
れるござかなです。
ほねをじょうぶに
する「カルシウム」
がほうふです。



からみせいぶんが
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。