



令和7年度
2月

こんだてよていひょう

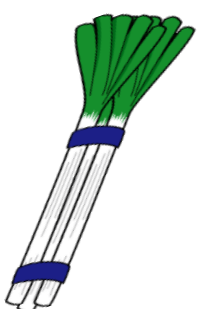


八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			栄養価	
		しゅしょく		おかず	ねつやちからに なるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちようしを ととのえるもの(みどいろ)		エネルギー たんぱく質
2	月	さくひんてんぷりかえきゅうじつ 作品展振替休日							
3	火	せつぶん セルフ恵方巻き	牛にゅう	だいずのあげに つみれじる くだもの	こめ、さとう、ごま、でんぶん あぶら	とりにく、あぶらあげ、のり だいず、あおのり、いわし とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	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	660kcal 27.3g	
4	水	チリコンカンライス	牛にゅう	きのこスープ わかめとツナのサラダ	こめ、あぶら、こおぎこ バター、さとう、ごまあぶら ごま	きんときまめ、ぶたにく、ハム けずりぶし、わかめ、ツナ ぎゅうにゅう	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	611kcal 21.5g	
5	木	ごはん ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピック	牛にゅう	しせんどうふ たまごこまつなの ちゅうかスープ のりしおポテト	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん じゃがいも	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	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	607kcal 21.9g	
6	金	ミルクパン りんごジャム	ジュリンゴス	クリームシチュー イタリアンサラダ	ミルクパン、さとう じゃがいも、あぶら、こおぎこ バター、オリーブオイル	とりにく、ハム、ぎゅうにゅう なまクリーム	りんご、レモンじる、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 りんごジュース	607kcal 14.5g	
9	月	ねんせい 6年生リクエスト給食	牛にゅう	イカのこうみやき みそけんちんじる うどんこんにゃくのきんぴら くだもの	こめ、ごまあぶら、さとう あぶら、さといも こんにゃくごま	あぶらあげ、じゃこ、いか みそ、ぶたにく、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	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、うどん	616kcal 28.6g	
10	火	ごはん	牛にゅう	ぶたにくのしょうがやき ピリからはくさい ごじる	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、じゃがいも こんにゃく	ぶたにく、だいず、とうふ みそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	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	630kcal 26.7g	
11	水	ねん 100年フード「山梨県」の郷土料理	けんこく 建国記念日						
12	木	ほうとううどん	牛にゅう	ちくわの二しょくあげ まめこくとう キャベツのしょうがふうみ くだもの	うどん、こおぎこ あぶら、さとう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ にほし、ちくわ、あおのり たまご、だいず、ぎゅうにゅう	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	609kcal 28.7g	
13	金	♡バレンタイン♡ だいずピラフ	牛にゅう	はくさいスープ やさしいピクルス はちみつココアカップケーキ	こめ、あぶら、さとう こおぎこ、こめこ、バター チョコチップ	とりにく、だいず、けずりぶし たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホールコーン、にんにく はくさい、だいこん、きゅうり	0g 19.2g	
16	月	かやくごはん ※7回 八王子	牛にゅう	旬 おでん にんじんしりしり くだもの	こめ、こんにゃく、あぶら さとう、じゃがいも こんにゃく、ごま	とりにく、ひじき、あぶらあげ ちくわ、あげボール、こんぶ うずらのたまご、にほし、ツナ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん	621kcal 23.8g	
17	火	こども屋台選手権 2025 天狗ごはん	牛にゅう	天狗のハナゲツト やさしいのりとりあえ じゃがいものみそじる	こめ、あかまい、ごま マヨネーズ、でんぶん、あぶら じゃがいも	とりにく、とうふ、かつおぶし わかめ、あぶらあげ、みそ にほし、ぎゅうにゅう	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、ホールコーン	614kcal 24.1g	
18	水	げんきおうえん 元気応援メニュー 「ファンキーモンキーベイビーズ」 ファンモン★ エッグカレー	牛にゅう	たいよう ベイビースタッフ 桑の都クラフティ	こめ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、さとう コーンスターチ	とりにく、うずらのたまご たまご、ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、りんご、キャベツ フロッキー、ホールコーン おうとうかん	754kcal 19.7g	
19	木	こくさんこむぎ 国産小麦パン	牛にゅう	旬 ポテトグラタン やさしいスープ りんごヨーグルト	こおぎパン、じゃがいも あぶら、こおぎこ、バター	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	たまねぎ、はくさい、えのき りんご	654kcal 23.9g	
20	金	ごはん	牛にゅう	わかさぎのなんぼんづけ にくじゃが もやしのからしあえ くだもの	こめ、でんぶん、あぶら さとう、ごま、じゃがいも こんにゃく	わかさぎ、ぶたにく ぎゅうにゅう	こねぎ、たまねぎ、にんじん さやえんどう、もやし、こまつな	633kcal 22.1g	
21	月	てんのう たんじょうび 天皇誕生日							
24	火	こんさいピラフ	ジュリンゴス	しろみざかなのハーフやき じゃがいものポタージュ だいこんごまサラダ	こめ、オリーブオイル、あぶら パンこ、じゃがいも、バター さとう、ごま	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	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	622kcal 20.8g	
25	水	ごはん そうとごぜん 桑都御膳	牛にゅう	あつやきたまご きわかめのにんにく炒め はちおうじさんまい かずじる 八王子産米の粕汁	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、こんにゃく さけかす	たまご、ぶたにく、くきわかめ あぶらあげ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にら、しいたけ にんにく、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、ながねぎ	607kcal 25.3g	
26	木	かてめし	牛にゅう	しろみざかなのそうとやき ピリリづけ きめのおすいもの	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	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	にんじん、しめじ、だいこん キャベツ、えのき、みつば	605kcal 26.4g	
27	金	はちおうじ さん 八王子産 ながねぎチャーハン	牛にゅう	旬 ほうぎょうざ もやしスープ くだもの	こめ、おぎ、あぶら、はるさめ でんぶん、ごまあぶら シュウマイのかわ、ごま	ハム、ツナ、ぶたにく とりにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	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	643kcal 22.6g	

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、季節の果物を使用します★★★

2月の旬の食材



ながねぎ

ながねぎの辛い成分にはかぜのひき始めに良いといわれています。煮ると甘くなり食べやすくなります。



わかさぎ

骨までやわらかく、頭から丸ごと食べられる小魚です。骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり入っています。



うど

たちかわし 立川市や国分寺市で栽培される「東京うど」は「室」とよばれる真暗な地下で栽培します。みずみずしくシャキシャキの食感が味わえます。