



令和7年度

2月

## こんだてよていひょう



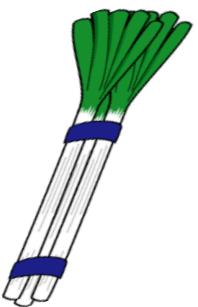
八王子市立元八王子東小学校

ひ よ う び	こんだてめい		おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
	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)	からだのちょうしを ととのえるもの(みどりいろ)		
2月	さくひんてんふりかえきゅうじつ 作品展振替休日						
3 火	せつぶん セルフ恵方巻き	牛 にゅう	だいばのあげに 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 だいば、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	
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、こむぎこ 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、えのきだけ きくらげ、もやし、キャベツ	
5 木	ごはん	牛 にゅう	しせんどうふ たまごとこまつな ちゅうかスープ のりしあボテト	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん じゃかいも	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	
6 金	ミルクパン りんごジャム	ジ ュ ン ー 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 じゃかいも、あぶら、こむぎこ 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	
9 月	6年生リクエスト給食 なめし 菜飯	牛 にゅう	イカのこうみやき みそけんちんじる うどと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	
10 火	ごはん	牛 にゅう	旬 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、じゃかいも こんにゃく	ぶたにく、だいば、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	
11 水	100年 Ford「山梨県」の郷土料理	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、こむぎこ あぶら、さとう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ にぼし、ちくわ、あおのり たまご、だいば、きゅうにゅう	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	
13 金	♡バレンタイン♡ だいばピラフ	牛 にゅう	はくさいスープ やさいのピクルス ごめ はち米っこココアカッペキーキ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、ごめこ、バター チョコチップ	とりにく、だいば、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	
16 月	かやくごはん ※7日 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、じゃかいも 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、にぼし、ツナ ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん	
17 火	こども屋台選手権 2025 天狗ごはん	牛 にゅう	てんぐ 天狗のハナゲット やさいのいろどりあえ じゃかいものみそしる	こめ、あかもい、ごま マヨネーズ、でんぶん、あぶら じゃかいも	とりにく、とうふ、かつおぶし わかめ、あぶらあげ、みそ にぼし、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	
18 水	げんきおうえん 元気応援メニュー 「ファンキンキンバイビーズ」 ファンモン★ エッグカレー	牛 にゅう	たいよう ベイビース太陽サラダ くわ みやこ 桑の都クラフト	こめ、じゃかいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう コーンスターク	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 フロッコリー、ホールコーン おうとうかん	
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 やさいスープ りんごヨーグルト	こむぎパン、じゃかいも あぶら、こむぎこ、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	
20 金	ごはん	牛 にゅう	旬 わかさぎのなんばんづけ 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、じゃかいも こんにゃく	わかさぎ、ぶたにく ぎゅうにゅう	ごねぎ、たまねぎ、にんじん さやえんどう、もやし、こまつな	
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 ン ー ゴ ス	しろみざかなのハーブやき じゃかいものポタージュ だいこんごまサラダ	こめ、オリーブオイル、あぶら パンこ、じゃかいも、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	
25 水	ごはん	牛 にゅう	あつやきたまご くき 茎わかめのにんにく炒め はちおうじさんまい かすり 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、にぼし 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	
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 きぬのおすいもの	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、しらたまご 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	
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 ほうぎょううざ もやしスープ くだもの	こめ、むぎ、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	

★★★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



ながねぎの辛み成分にはかぜ  
から  
はじ  
よ  
のひきた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



ほね  
骨までやわらかく、頭からごと食べら  
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、こくぶんじし、まいはい  
立川市や国分寺市で栽培される  
とうきう「東京うど」は「室」とよばれる真っ暗  
な地下で栽培します。みずみずしく  
しゃкиしゃкиの食感が味わえます。