














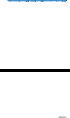



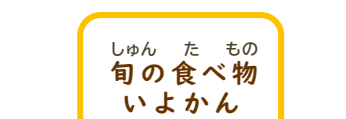







2月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

日本の食文化を知ろう

八王子市立宮上小学校
給食回数18回

ひ	ひょうび	しゅしょく	のみもの	おかず	あかなかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 わつちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちから 体の調子を整える	I初 ^{はつ} たんぱく質 ^{しつ}
2	月	セサミトースト		ポークビーンズ イタリアンサラダ くだもの <div>ミラノ・コルティナ2026 とうき 冬季オリンピック</div>	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,オリーブゆ	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	680 kcal 24.5 g
3	火	セルフ恵 ^{えほうま} 方 ^ま 巻き <div>せつぶん 節分^{せつぶん}こんだて</div>		イワシ甘 ^{あま} 辛 ^{から} 揚げ こんにやく汁 ^{じゅう} りんかけまめ 	とりにく,あぶらあげ,のり, いわし,ぶたにく,みそ, だいず,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,でんぶん, こむぎこ,あぶら,こんにやく	しいたけ,かんぴょう,にんじん, グリーンピース,しょうが,だいこん, ごぼう,ながねぎ,しめじ	667 kcal 27.7 g
4	水	しせんとうふどん 四川豆腐 ^{しせんとうふ} 丼		コーンポテト カクテキスープ くだもの 	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,でんぶん,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, キムチ漬 ^{つけ} け,いちご	628 kcal 22.5 g
5	木	きのこごはん		あじの ^{からみ} 辛 ^{から} 味 ^{あじ} 焼き 八王子 ^{はちおうじ} 産 ^{さん} 米 ^{まい} の ^{かす} 粕 ^{じる} 汁 ^{じゅう} きんときまめ 金時豆 ^{きんとき} の ^{あま} 甘 ^{あま} 煮 ^に <div>はちおうじさん さけかす 八王子産の酒粕を つかいます！</div>	あぶらあげ,あじぶたにく, みそ,にぼし,きんときまめ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま, ごまあぶら,こんにやく,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	636 kcal 27.2 g
6	金	むぎ 麦 ^{むぎ} ごはん		チーズ入 ^い り千草 ^{ちくさ} 焼き 八王子 ^{はちおうじ} 産 ^{さん} ながねぎのみそ汁 ^{しる} じゃこキャベツ くだもの <div>しゅん た もの 旬^{しゅん}の^た食^{もの}べ^べ物^物 ながねぎ</div>	とりにく,たまご,チーズ,とりにく, あぶらあげ,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,しょうがいよかん	617 kcal 24.8 g
9	月	ごはん		いかの ^{いらみ} 一 ^{いっ} 味 ^{まい} 焼き しおにく 塩肉 ^{しおにく} じゃが うどのきんぴら <div>しゅん た もの 旬^{しゅん}の^た食^{もの}べ^べ物^物 うど</div>	いか,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,じゃがいも, こんにやく,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	607 kcal 25.1 g
10	火	チリコンカンライス		ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースがけ 	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, バター,さとう,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,セロリ, にんじん,キャベツ,もやし, いちご,レモン	672 kcal 24.7 g
12	木	きりぼし 切 ^{きり} 干 ^{ぼし} ビビンバ		ちゅうかう 中華 ^{ちゅうかう} 風 ^{ふう} たまごスープ だいず 大豆 ^{だいず} といりこのごまがらめ くだもの 	ぶたにく,たまご,とうふ, いりこ,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら, ごま,でんぶん,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,みかん	679 kcal 28.5 g
13	金	スパゲティミートソース <div>バレンタイン^{バレンタイン}こんだて</div>		白菜 ^{はくさい} のスープ はちま ^{はちま} っこココア ^{はちま} カップ ^{はちま} ケーキ <div>はちまっこ ハ王子^{はちま}産^{さん}の^{こめ}米^{まい}粉^{こな}を つかいます！</div>	ぶたにく,ベーコン, とうにゅう,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆあぶら, でんぶん,こむぎこ,こめこ, さとう,チョコチップ	にんじん,たまねぎ,にんにく, にんじん,だいこん,セロリ,トマト, はくさい,えのきたけ	718 kcal 23.4 g
16	月	ごまごはん		さくら 鰯 ^{さくら} のゆずおろしあんかけ いなな 田舎 ^{いなな} 汁 ^{じゅう} にんじんしりしり くだもの <div>しゅん た もの 旬^{しゅん}の^た食^{もの}べ^べ物^物 にんじん</div>	さごち,ぶたにく,なまあげ, みそ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,さとう, でんぶん,さといも, こんにやく,あぶら	だいこん,ゆず,ごぼう, にんじん,しめじ, だいこん,みかん	615 kcal 26.3 g
17	火	ファンモン★エッグカレー <div>げんき 元気^{げんき}応援^{えんぎ}メニュー</div>		パイ ^{たい} ビーズ ^{びーず} 太陽 ^{たいよう} サラダ くわ 桑 ^{くわ} の都 ^{みやこ} クラフティ <div>ファンキー^{ファンキー}モンキー^{モンキー}パイ^{パイ}ビーズ^{ビーズ} おすすめのメニュー</div>	とりにく,うすらたまご,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,キャベツ,ブロッコリー, コーン,おうとうかん	751 kcal 19.7 g
18	水	ほうとううどん <div>8 80周年^{80周年}</div>		ちくわの磯 ^{いそ} 辺 ^べ 焼き やさい 野菜 ^{やさい} の香 ^{かほ} り ^あ 和 ^あ え だいがいも 大学 ^{だいがい} 芋 ^芋 <div>ねん 100年^{100年}フー^{フー}ド やまなしけん 山梨^{やまなし}県^{けん}: ほうとう</div>	ぶたにく,あぶらあげ,みそ, ちくわ,あおのり,かつおぶし, ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,さつまいも, あぶら,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	613 kcal 23.6 g
19	木	てんぐ 天狗 ^{てんぐ} ごはん		てんぐ 天狗 ^{てんぐ} のハナゲツト やさい 野菜 ^{やさい} の彩 ^{いろど} り ^あ 和 ^あ え じゃがいも じゃがいものみそ汁 ^{しる} <div>はちおうじ やたいせんしゅけん ハ王子^{はちおうじ}こども^{こども}屋^や台^{だい}選手^{せんしゅ}権^{けん} グランプリ^{グランプリ}メニュー こんねんど だいいめ ゆぎ 今年^{こんねん}度^だは3代^{だい}目^め由^{ゆう}木^きニッ^しシー^ーズ^ズが 優勝^{ゆうしょう}しました</div>	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, でんぶん,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	611 kcal 22.9 g
20	金	ごはん		あかう 赤 ^{あかう} 魚 ^{ぎょ} のねぎ味 ^み 噌 ^{そう} 焼き あまから 甘 ^{あま} 辛 ^{から} ごほう みそ汁 ^{しる} くだもの <div>しゅん た もの 旬^{しゅん}の^た食^{もの}べ^べ物^物 いよかん</div>	あかうお,みそ,あぶらあげ, わかめ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, でんぶん,ごま,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,ごぼう, たまねぎ,かぶ, こまつな,いよかん	631 kcal 27.0 g
24	火	かてめし <div>そうとこぜん 桑都^{そうとこ}御^ご膳^{ぜん}</div>		しろみざかな 白身 ^{しろみ} 魚 ^{ぎょ} の桑 ^{そう} 都 ^と 焼 ^や き づ ピリ ^づ リ ^り 漬 ^{づけ} け きぬ 絹 ^{きぬ} のお吸 ^す い ^い 物 ^{ぶつ} 	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,こんにやく,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	602 kcal 26.3 g
25	水	わかめごはん		わかさぎのカリカリ揚 ^あ げ みぞれ汁 ^{じゅう} 五色 ^{ごしき} 和 ^あ え くだもの <div>しゅん た もの 旬^{しゅん}の^た食^{もの}べ^べ物^物 わかさぎ</div>	わかめ,わかさぎ,とりにく, とうふ,あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ, でんぶん,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,みかん	616 kcal 23.9 g
26	木	こく産 ^{こくさん} こむぎ 国産 ^{こくさん} 小麦 ^{こむぎ} パン		手作 ^{てつく} りりんごジャム コーンシチュー コールスロー 	とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,バター	りんご,レモン,にんじん, たまねぎ,コーン, パセリ,キャベツ	600 kcal 16.0 g
27	金	ぎゅうどん 牛 ^{ぎゅう} 丼 ^{どん}		からくさい ピリ ^{から} 辛 ^{くさい} 白菜 ^{ばいさい} みそ汁 ^{しる} にらたま味 ^み 噌 ^{そう} 汁 ^{じゅう} 	ぎゅうにく,たまご, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぶん	たまねぎ,しょうが,はくさい, きゅうり,にんじん,にら,えのき	660 kcal 26.7 g