

2月



こんだてよていひょう



八王子市立第七国小学校

ひ 日 曜日	しゅしょく 主食	飲 み 物	く だ も の	ふくさい しるものとう 副菜・汁物等	赤のなかも 血や肉になるもの	黄色のなかも 熱や火になるもの	緑のなかも からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
2 月	しやんとうとうどん 四川豆腐丼	牛乳		カムジャタン カクテキスープ	きゅうにゅう とうふ ぶたにく こんぶ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごま もちこ	にんにく ねしょうが にんじん ながねぎ はくさい たけのこ たまねぎ さやいんげん だいこん にら だいこん とうがらし	624
3 火	セレフ恵方巻き	牛乳		～節分献立～ いわしのつみれ汁 ポップピーンズ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり いかし たら とりにく とうふ だいば あおのり	ごめ あぶら さとう でんぶん ごま	ほししいだけ かんぴょう にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ えのきだけ ねしょうが	22.5
4 水	ファンモン★エッグカレー	牛乳		～ファンキンキンハイビース元気授メニュ～ ハイビース太陽サラダ 森の葉クラフティー	きゅうにゅう とりにく うずらのたまご たまご なまクリーム	ごめ あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターク じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく りんご ねしょうが キャベツ ブロッコリー ホールコーン くわのはのこな おうとうかん	758
5 木	きのこごはん	牛乳		～八王子産柏汁使用～ あじの辛味焼き、金時豆の甘煮 八王子産米の柏汁	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ ぶたにく きんときまめ みそ	ごめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにゃく	しめじ えのきだけ ほししいだけ にんじん にんにく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	640
6 金	ほうとううどん	牛乳		～山梨県100年フード・ほうとう～ 野菜の香り和え キャンティーポテト	きゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	なまうどん あぶら さつまいも さとう	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほししいだけ キャベツ ねしょうが	28.2
9 月	天狗ごはん	牛乳		～子ども屋台選手権グラントリ作品～ 天狗のハナゲット、野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	きゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶしこ カットわかめ あぶらあげ みそ	ごめ あかもい くろごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく こまつな もやし しめじ ホールコーン れんこん	601
10 火	国産小麦パン	牛乳		手作りりんごジャム、コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ	きゅうにゅう とりにく	パン さとう じゃがいも あぶら バター ごむぎこ	りんご レモン にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン バセリ キャベツ きゅうり	24.5
11 水	～ 建 国 記 念 の 日 ～							
12 木	ごはん	牛乳	せとか ○	赤魚のねぎ味噌焼き 甘辛ごぼう、みそ汁	きゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ カットわかめ	ごめ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	ねしょうが ながねぎ ごぼう かぶ たまねぎ こまつな せとか	633
13 金	スペゲティーミートソース	牛乳		～八王子産米粉使用・バレンタイン献立～ 白菜のスープ はち米っこコアカッフェーキ	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ たまご	スペゲティー オリーブあぶら あぶら でんぶん ごむぎこ さとう バター はちおうじさんごめこ チョコチップ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ はくさい えのきだけ	26.9
14 土	～ 学 校 公 開 ～							
16 月	～ 学 校 公 開 の 振 替 休 業 日 ～							
17 火	かてめし	牛乳		～桑都御膳～ 白身魚の桑都焼き、ピリ辛漬け 絹のお吸い物	きゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ホキ とうふ みそ	ごめ 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	にんじん しめじ さやいんげん くわのはのこな だいこん キャベツ えのきだけ みつば	602
18 水	ごはん	牛乳		～うど使用～ いかの香味炒め 塩肉じゃが、うどのきんぴら	きゅうにゅう いか ぶたにく	ごめ ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ながねぎ にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース うど ごぼう	26.3
19 木	ごはん	牛乳	せとか ○	～八王子産ながねぎ使用～ チーズ入り千草焼き、じゃこキャベツ 八王子産ながねぎのみそ汁	きゅうにゅう ベーコン たまご みそ ちりめんじゃこ チーズ とりにく あぶらあげ	ごめ さとう 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 ねしょうが せとか	614
20 金	わかめごはん	牛乳	テコボン ○	ししゃもの磯辺焼き みぞれ汁、五色和え	きゅうにゅう カットわかめ ししゃも とりにく とうふ あぶらあげ あおのり	ごめ ごま さといも さとう	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ きりほし大いこん キャベツ こまつな テコボン	25.1
23 月	～ 天 皇 誕 生 日 ～							
24 火	ガーリックトースト	牛乳		ポークビーンズ イタリアンサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいば	パン バター じゃがいも あぶら さとう ごむぎこ オリーブあぶら	にんにく バセリ にんじん たまねぎ トマトピューレ グリーンピース だいこん あかビーマン きゅうり	601
25 水	ごまごはん	牛乳	テコボン ○	さわら 鰯のゆずおろしあんかけ 田舎汁、にんじんしいし	きゅうにゅう さわら ぶたにく みそ なまあげ ツナ	ごめ ごま さといも さとう でんぶん こんにゃく あぶら	だいこん ゆず ごぼう しめじ にんじん きりほし大いこん テコボン	23.4
26 木	チリコンカンライス	牛乳		～ピンクシャツテー献立～ ツナサラダ、ヨーグルトのイチゴソースかけ	きゅうにゅう きんときまめ ぶたにく カットわかめ ツナ ヨーグルト	ごめ 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 トマトピューレ キャベツ もやし いちご レモン	610
27 金	きりほし 切干ビビンバ	牛乳		中華風たまごスープ 豆黒糖	きゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ いいだいす	ごめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん くろざとう	にんにく ねしょうが きりほし大いこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	26.3

* 果物は変更する場合がございます。