

# 2月



# こんだてよていひょう



八王子市立第七国小学校

ひ ようび 曜日	しゅしょく 主食	飲み 物	くだ もの	ふくさい するものとう 副菜・汁物等				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2月				カムジャタン カクテキスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんぶ	こめ 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 ねぎしょうが 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	22.5
3火				～節分献立～ いわしのつみれ汁 ポツピーンス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり いわし たら とりにく とうふ だいず あおのり	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ えのきたけ ねぎしょうが	602	27.1
4水				～ファンキーモンキーベイビース元氣応援メニュー～ ベイビース太陽サラダ 森の葉クラフティー	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご たまご なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ バター さとう コーンスターチ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく りんご ねぎしょうが 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	19.7
5木				～八王子産粕汁使用～ あじの辛味噌、金時豆の甘煮 八王子産米の粕汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ ぶたにく きんとときまめ みそ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにゃく	しめじ えのきたけ ほししいたけ にんじん にんにく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	640	28.2
6金				～山梨県100年フード・ほうとう～ 野菜の香りとえ キャンディーポテト	ぎゅうにゅう 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 ほししいたけ キャベツ ねぎしょうが	601	18.0
9月				～子ども屋台選手権グランプリ作品～ 天狗のハナゲツ、野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう 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	こめ あかまい くらごま 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	616	24.5
10火				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	ぎゅうにゅう とりにく	パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	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 パセリ キャベツ ぎゅうり	674	23.1
11水	～ 建国記念の日 ～								
12木			せとか ○	赤魚のねぎ味噌焼き 甘辛ごぼう、みそ汁	ぎゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ カットわかめ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	ねぎしょうが ながねぎ ごぼう かぶ たまねぎ こまつな せとか	633	26.9
13金				～八王子産米粉使用・バレンタイン献立～ 白菜のスープ はち米ココアカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ たまご	スパゲティー オリーブあぶら あぶら でんぶん こむぎこ 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 えのきたけ	663	23.9
14土	～ 学校公開 ～								
16月	～ 学校公開の振替休業日 ～								
17火				～桑都御膳～ 白身魚の桑都焼き、ピリッ漬け 絹のお吸い物	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ホキ とうふ みそ	こめ 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 くわのはのこな だいこん キャベツ えのきたけ みつば	602	26.3
18水				～うどん使用～ いかに香味炒め 塩肉じゃが、うどんのきんぴら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ 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 ねぎしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース うどん ごぼう	614	25.1
19木			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	ぎゅうにゅう 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	こめ 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 ねぎしょうが せとか	606	23.9
20金			デコボン ○	ししゃもの磯辺焼き みぞれ汁、五色和え	ぎゅうにゅう 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	こめ 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 きりほしだいこん キャベツ こまつな デコボン	601	27.0
23月	～ 天皇誕生日 ～								
24火				ポークピーンス イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン バター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ オリーブあぶら	にんにく パセリ 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 あかピーマン きゅうり	616	23.4
25水			デコボン ○	鯖のゆずおろしあんかけ 田舎汁、にんじんしりしり	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ なまあげ ツナ	こめ 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 きりほしだいこん デコボン	610	26.3
26木				～ピンクシャツデー献立～ ツナサラダ、ヨーグルトのイチゴソースかけ	ぎゅうにゅう きんとときまめ ぶたにく カットわかめ ツナ ヨーグルト	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 トマトピューレ キャベツ もやし いちご レモン	650	23.0
27金				中華風たまごスープ 豆黒糖	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ いちだいず	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん くらざとう	にんにく ねぎしょうが きりほしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	622	24.5

\* 果物は変更する場合がございます。