



2月

こんだてよていひょう

今月の目標: 食生活について考えよう

令和7年度2月
八王子市立城山小学校
給食回数 18回

にち 日	よ 曜	しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	ねつ 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal たんぱくしき
2 月	げつ 月	ごはん		牛乳 せんどうふ たまごとこまつなちゅうかスープ のりしおポテト	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	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん じゃかいも	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい だけのこ にんにく じょうが こまつな はくさい	627kcal 22g
3 火	か 火	セルフえほうまき <small>せっぷん こんだて 節分献立</small>		牛乳 だいすきのあげに つみれじる ぽんかん	とりにく あぶらあげ のり だいす あおのり いわし とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぱん あぶら	にんじん しいたけ かんぴよう じょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ ぽんかん	661kcal 26.6g
4 水	すい 水	チリコンカンライス <small>やさしい 野菜350</small>		牛乳 やさいスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ ぶたにく ウインナー けずりぶし わかめ ツナ 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 ごま	にんじん たまねぎ セロリ にんにく はくさい えのき パセリ もやし キャベツ	613kcal 21.7g
5 木	もく 木	なめし <small>しゅん とうきょう 旬: 東京うど</small>		牛乳 ほしほっけ みそけんちんじる とうきょううどのきんぴら デコポン	あぶらあげ じゃこ ほっけ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう さといも あぶら こんにゃく ごま	こまつな ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ うど デコポン	599kcal 27.6g
6 金	きん 金	こめこパン りんごジャム <small>とうき 冬季オリンピック献立</small>		牛乳 クリームシチュー イタリアンサラダ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめパン さとう じやがいも あぶら こむぎこ バター オリーブ油	りんご レモン にんじん たまねぎ はくさい パセリ だいこん あかピーマン きゅうり	639kcal 24.1g
9 月	げつ 月	かためし <small>そと ごぜん 桑都御膳</small>		牛乳 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	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	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	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば くわのはパウダー	601kcal 26.2g
10 火	か 火	セルフハンバーガー ^{国産小麦パン}		牛乳 コールスローサラダ じゃがいものポタージュ りんごジュース	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ベーコン なまクリーム	こくさんこむぎパン あぶら パンこ さとう じやがいも バター	たまねぎ キャベツ コーン にんじん りんごジュース	641kcal 22.4g
12 木	もく 木	ごはん <small>しゅん にんじん</small>		牛乳 さけのチーズやき にんじんしりしり みそしる いちご	さけ チーズ ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ にぼし ツナ こんぶ	こめ あぶら ごま	コーン にんじん だいこん はくさい ながねぎ さりほしだいこん いちご	600kcal 29.1g
13 金	きん 金	にくみそスパゲティ <small>バレンタインデー</small>		牛乳 はくさいスープ やさいのピクルス はちこめっこココアカップケーキ	ぶたにく みそ かまぼこ けずりぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう こむぎこ こめこ バター チョコチップ ココア	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく はくさい コーン だいこん さゆうり	727kcal 25g
16 月	げつ 月	かやくごはん <small>しゅん いよかん</small>		牛乳 おでん(うずらのたまごり) やさいのおひたし いよかん	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ あげボール こんぶ うずらたまご にぼし じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう じやがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな もやし いよ かん	603kcal 23.8g
17 火	か 火	ごはん		牛乳 ぶたにくのしょうがやき ピリからはくさい ごじる	ぶたにく だいす とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら じやがいも こんにゃく	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	633kcal 26.2g
18 水	すい 水	ほうとううどん <small>ねん ねんしきん 100年フード(山梨県)</small>		牛乳 しろみざかなのいそべあげ いりこのごまがらめ キャベツのしょうがふうみ	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ほき あおのり いりこ ぎゅうにゅう	ほうとう こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら グラニューとう	にんじん だいこん ながねぎ しいたけ かぼちゃ キャベツ コーン しょうが	624kcal 33.9g
19 木	もく 木	パンパン		牛乳 ポテトグラタン きのこスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン けずりぶし ヨーグルト	パンパン じやがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリンピース しめじ えのきたけ きくらげ フルーツミックス	704kcal 24.6g
20 金	きん 金	でんぐごはん <small>やたい せんしゅけん 子ども屋台選手権</small>		牛乳 てんぐのハナゲット やさいのいろどりあえ じやがいものみそしる	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	こめ あかもい ごま マヨネーズ でんぱん あぶら じやがいも	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	610kcal 22.8g
24 火	か 火	はちおうじさん ながねぎチャーハン		牛乳 ぼうぎょうざ もやしスープ せとか	ベーコン ツナ ぶたにく とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ でんぱん ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま	ながねぎ にんじん じょうが にら はくさい にんにく もやし しいたけ せとか	632kcal 21.9g
25 水	すい 水	ごはん <small>はちおじ さん さけかず 八王子産酒粕</small>		牛乳 あつやきたまご キャベツのごまじやこあえ はちおうじさんまいのかすじる	たまご ぶたにく じゃこ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	616kcal 27.2g
26 木	もく 木	ファンモン★エッグカレー <small>げんきおうえん こだて ファンモンの元気応援献立</small>		牛乳 ベビービーズたいようサラダ くわのみやこクラフティ	とりにく うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じやがいも 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 じょうが キャベツ プロッコリー コーン もも くわのはパウダー	733kcal 19.6g
27 金	きん 金	ごはん <small>しゅん わかさぎ</small>		牛乳 わかさぎのなんばんづけ にくじやが もやしのからしあえ デコポン	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう ごま じやがいも こんにゃく あぶら	ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう もやし こまつな デコポン	644kcal 23.7g

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

* 旬の食材: わかさぎ・にんじん・東京うど・ながねぎ・いよかん・ぽんかん・デコポン・せとか・いちご等

* 太字の食材はハ王子産を使用する予定です。

2月 * 旬の食材 *

《東京うど》

うど(独活)は、12月～4月が旬で、日本原産の野菜です。立川や国分寺市などで栽培される「東京うど」は、「室」とよばれる真っ暗な地下で栽培されるため、茎が白いのが特徴です。みずみずしく、シャキシャキとした食感でお肌つるつる! 疲れをとる働きがあります。

《わかさぎ》

海で育ち、川に戻ってくるわかさぎ(公魚)と湖で育つわかさぎがいます。骨ごと食べるので、カルシウムがたっぷり! 山梨県の山中湖、長野県の諏訪湖などでは、凍った湖に穴を開けて釣り糸をたらす【六釣り】が冬の風物詩になっています。

《ながねぎ》

ねぎは、大きく分けて、根元の部分を食べる「根深ねぎ」と葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。一般的に「ながねぎ」とよばれるのは、根深ねぎのことです。疲労回復や体を温めて風邪を予防するなど、体の調子を整える栄養がいっぱいです。