

2月

献立予定表

八王子市立高嶺小学校



日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のみもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のともになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	
2月 2日	セサミトースト		ポークピーンズ イタリアンサラダ くだもの(はれひめ)	だいす ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま ジャガイモ あぶら こむぎこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ グリンピース トマト だいこん あかピーマン きゅうり くだもの	683kcal 24.9g
3火	セルフえぼうまき		イワシのあまからあげ こんにゃくじる 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 けずり だいす ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら こんにゃく	しいたけ かんぴょう にんじん いんげん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	650kcal 27.2g
4水	せんどうふどん		コーンポテト カクテキスープ	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	ににく しょうが にんじん ながねぎ はくさい コーン だいこん キムチ	615kcal 21.9g
5木	きのこごはん		さばのからみやき 八王子産米のかすじる きんときまめのあまに	あぶらあげ さば ぶたにく みそ さけかす にぼし きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく	しめじ えのき しいたけ にんじん ににく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	692kcal 25.7g
6金	旬の食材 むぎごはん		チーズいり ちぐさやき 八王子産ながねぎのみそしる じゃこキャベツ くだもの(スイーツプリング1/4)	とりにく たまご チーズ あぶらあげ にぼし みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ジャガイモ 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 くだもの	613kcal 24.4g
9月	旬の食材 ごはん		いかのいちみやき しおにくじやが うどのきんぴら	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	ににく しょうが こねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう うど	604kcal 25g
10火	もったいない大作戦の日! 食品ロスを減らそう! 国産小麦の ソフトフランスパン		てづくりりんごジャム コーンシチュー アーモンドサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	パン さとう ジャガイも あぶら こむぎこ バター アーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ	666kcal 22.7g
12木	知ろう!やってみよう!SDGs せんぎりビビンバ		ちゅうかふうたまごスープ てづくりさかなナッツ	ぶたにく たまご けずり いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド	ににく しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのき	671kcal 26.9g
13金	しっかり食べよう!野菜350 スパゲティ ミートソース		はくさいスープ はちこめっこカップケーキ 八王子産の米粉	ぶたにく チーズ とりにく けずり たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブオイル でんぶん こむぎこ こめこ さとう バター チョコチップ	にんじん たまねぎ ににく セロリ トマト はくさい えのき	664kcal 25.2g
16月	旬の食材 ごまごはん		さわらのゆずおろしあんかけ いなかじる にんじんしり くだもの(ぽんかん)	さわら ぶたにく なまあげ みそ にぼし 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 こんにゃく	だいこん ゆず ごぼう にんじん しめじ きりぼしだいこん くだもの	602kcal 26.1g
17火	8 100年 フード 山梨県 ほうとう		ちくわのいそべやき やさいのかおりあえ だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし あおのり かつおぶしこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも 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	597kcal 22.1g
18水	ファンモン★ エッグカレー		ベイ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 うずらのたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ ジャガイも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスター	たまねぎ にんじん ににく しょうが りんご キャベツ プロッコリー コーン くわのは おうとう	743kcal 20g
19木	17日 ハ王子 こども屋台選手 てんぐごはん		てんぐのハナゲット やさいのいろどりあえ じゃがいものみそしる	とりにく とうふ かつおぶしこ 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 でんぶん あぶら ジャガイも	たまねぎ れんこん ににく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	606kcal 22.4g
20金	旬の食材 ごはん		さけのねぎみそやき あまからごぼう みそしる くだもの(ぽんかん)	さけ みそ あぶらあげ わかめ にぼし 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 くだもの	685kcal 29.7g
24火	8 かてめし		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 シルクパウダー けずり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう こま マヨネーズ こまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ いんげん だいこん キャベツ えのき みつば	590kcal 25.8g
25水	旬の食材 わかめごはん		わかさぎのカリカリあげ みぞれじる ごしきあえ くだもの(はるみ1/4)	わかめ わかさぎ とりにく とうふ あぶらあげ けずり 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 きりぼしだいこん キャベツ こまつな くだもの	601kcal 23.2g
26木	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かけ	ぶたにく きんときまめ ウインナー ツナ わかめ ヨーグルト	アルファかまい あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	ににく たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ きゅうり いちご レモン りんごジュース	622kcal 17.3g
27金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ピリカラはくさい にらたまみそしる	ぶたにく たまご みそ けずり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが ににく たまねぎ はくさい きゅうり にんじん にら えのき	633kcal 25.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります