



# 2月

こんだてよていひょう



【今月の目標】日本の食文化を知ろう。

令和7年度 八王子市立宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名			おもな材料 ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		しゅしょく 主食	のみもの	ふくしょく 副食（おかず）	ち 血や筋肉になるもの （あか）	ねつ 熱や力になるもの （きいろ）	からだ 体の調子をととのえるもの （みどり）	
2	月	かてめし		しろみざかな とうと や 白身魚の桑都焼き きぬ す もの 絹のお吸い物 日本遺産献立：桑都ご膳	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ ホキ（しろみざかな） とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ そうめん ゴマあぶら しらたまこ	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば	601 26.2
3	火	て 手まき えほう 恵方まき		つみれ汁 だいず からいた 大豆のピリ辛炒め 節分の日こんだて	とりにく あぶらあげ のり たら いわし とりにく えび だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん こんにやく サラダあぶら ゴマあぶら	しいたけ かんぴょう にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ えのき れんこん さやえんどう いんげん	607 26.9
4	水	ジャージャー めん 麺		ポテトのチーズ焼き まめ黒糖	ぶたにく みそ チーズ だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう サラダあぶら ごま ゴマあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ しいたけ	611 25.7
5	木	わかめご飯		あつや 厚焼きたまご 貝だくさん汁 にんじんしりしり	わかめ たまご ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう サラダあぶら こんにやく いたふ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ だいこん こまつな	603 24.3
6	金	こめこ 米粉パン		チキンのトマト煮込み イタリアンサラダ りんごヨーグルト	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめこパン じゃがいも サラダあぶら さとう こむぎこ バター オリーブオイル	たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん ピーマン きゅうり りんご	601 27.6
9	月	ごはん		あじのねぎ塩焼き 豚汁 とうきょう 東京うどのきんぴら 旬の食材：うど	あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら じゃがいも こんにやく サラダあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん ごぼう うど	600 24.6
10	火	セサミ トースト		クリームシチュー えだまめ 枝豆サラダ くだもの りんごジュース	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だいず なまクリーム ツナ	しょうパン バター さとう ごま こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい パセリ えだまめ キャベツ いよかん コーン りんごジュース	645 17.3
12	木	はちおうじさん 八王子産ながね ぎの焼き鳥丼		あおな 青菜とじゃこのおひたし こんさい 根菜のみそ汁 くだもの 八王子産ながねぎを食べよう	とりにく わかめ ちりめんじゃこ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん れんこん ごぼう いちご	601 23.4
13	金	カレーピラフ		ポトフ あお 青のりポテト はちこめ はち米っこチョコカップケーキ 八王子産米粉を食べよう	とりにく ほたて ウインナー たまご ストロベリーショア あおのり	こめ サラダあぶら じゃがいも 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 コーン グリーンピース キャベツ かぶ セロリ	639 15.2
14	土	マーボー どうふどん 豆腐丼		ちゅうか 中華スープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく みそ とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく もやし たけのこ きくらげ	630 26.4
17	火	ごはん		ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き きゅうりの南蛮漬け のっぺい汁	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも サラダあぶら こんにやく ゴマあぶら でんぶん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん ながねぎ だいこん しいたけ	600 23.5
18	水	ほうとう		ちくわの石垣揚げ じゃがいものきんぴら くだもの 100年フード：山梨県	ぶたにく みそ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ ごま サラダあぶら じゃがいも こんにやく さとう	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ ピーマン でこぼん	630 25.5
19	木	ファンモン★ エッグカレー		バイビース太陽サラダ くわ みやこ 桑の都クラフティ ファンモン元気応援メニュー	ぶたにく 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 サラダあぶら 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 りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン おとうかん	725 19.9
20	金	ひじきご飯		わかさぎのかお あ かおの香り揚げ ごじる うめ 呉汁 梅おかかキャベツ 旬の食材：わかさぎ	ひじき とりにく あぶらあげ わかさぎ だいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう ゴマあぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく	にんじん しょうが にんにく だいこん ながねぎ キャベツ うめぼし	618 25.5
24	火	ごはん		さばの風味焼き キャベツじゃこ和え はちおうじさんまい かずる 八王子産米の粕汁 八王子産米粕を食べよう	さば ちりめんじゃこ こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま サラダあぶら ゴマあぶら こんにやく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	640 25.0
25	水	ぎゅうどん 牛丼		わかめとたまごのスープ こさかな まめ 小魚と豆のごまがらめ	ぎゅうにく わかめ とりにく たまご とうふ いりこ だいず ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら ごま さとう	たまねぎ こねぎ しょうが にんじん えのき こまつな コーン	690 30.2
26	木	てんぐ 天狗ご飯		てんぐ 天狗のハナゲツト 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁 子ども屋台選手権こんだて	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 あかまい ごま マヨネーズ でんぶん サラダあぶら 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 えのき コーン	609 23.7
27	金	こくさんこむぎ 国産小麦パン		バーベキュードフィッシュ ジャーマンポテト しろ 白いんげん豆のスープ	さごち ベーコン とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	こくさんこむぎパン さとう サラダあぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ パセリ	601 29.1

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。