

2月

## 献立予定表

八王子市立山田小学校

| 日  | 曜日 | 主食                          | 牛乳          | おかず                                     | からだの血や肉になる<br>赤い食品                            | 熱や力のもとになる<br>黄色い食品                                  | からだの調子を整える<br>緑の食品                                                   | エネルギーkcal<br>たんぱく質g |
|----|----|-----------------------------|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1  | 月  | ひじきごはん                      | 牛乳          | カリカリがんも<br>とんじる くだもの                    | ひじき じゃこ あぶらあげ<br>がんも かつおこ あおのり<br>ぶたにく とうふ 牛乳 | こめ さとう あぶら ごま<br>じゃがいも こんにゃく                        | にんじん グリンピース<br>ごぼう ねぎ だいこん<br>いちご                                    | 609kcal<br>26g      |
| 2  | 火  | ミルクパン                       | 牛乳          | とうふのグラタン<br>キャベツスープ<br>じゃがいものおかかバター     | ぶたにく とうふ チーズ<br>ベーコン<br>かつおこ 牛乳               | パン あぶら バター<br>ごむぎこ じゃがいも                            | たまねぎ マッシュルーム<br>グリンピース コーン<br>キャベツ                                   | 595kcal<br>23.9g    |
| 3  | 水  | セルフえほうまき                    | 牛乳          | いわしのつみれだんごじる<br>まめナッツこくとう               | とりにく あぶらあげ<br>やきのり<br>いわし たら とうふ<br>いりだいす 牛乳  | こめ さとう でんぶん<br>あぶら こんにゃく<br>アーモンド こくとう              | かんぴょう にんじん<br>ほししいだけ さやえんどう<br>ねぎ ごぼう だいこん<br>はくさい しょうが              | 601kcal<br>24.5g    |
| 4  | 木  | ごはん                         | 牛乳          | わかさぎのなんばんづけ<br>すきやきふうにも<br>ゆかりきゅうり くだもの | わかさぎ ぶたにく やきどう<br>ふ 牛乳                        | こめ でんぶん あぶら<br>さとう じゃがいも<br>しらたき                    | ねぎ にんじん はくさい<br>きゅうり ゆかりこ<br>ぼんかん                                    | 647kcal<br>24.6g    |
| 5  | 金  | チリビーンズサンド                   | 牛乳          | ポトフ<br>アップルポテト                          | きんときまめ ぶたにく<br>ウインナー うすらたまご<br>牛乳             | パン あぶら ごむぎこ<br>さつまいも さとう バター<br>はちみつ                | たまねぎ にんじん セロリ<br>こんにゃく キャベツ かぶ<br>さやいんげん りんご                         | 602kcal<br>22.8g    |
| 8  | 月  | ごはん                         | 牛乳          | さばのみそに<br>やさいのうまに<br>あさづけ くだもの          | さば とりにく こんぶ<br>牛乳                             | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも                                 | しょうが にんじん ごぼう<br>だけのこ さやいんげん<br>ほししいだけ かぶ きゅうり<br>かんきつ               | 634kcal<br>26.9g    |
| 9  | 火  | ごもくチャーハン                    | 牛乳          | かいせんしゅうまい<br>もやしスープ<br>くだもの             | ぶたにく とりにく えび<br>たら ほしほたて 牛乳                   | こめ あぶら ごまあぶら<br>でんぶん しゅうまいのかわ<br>ごま                 | しょうが にんじん だけのこ<br>ねぎ ほししいだけ コーン<br>たまねぎ もやし ぼんかん                     | 574kcal<br>25.8g    |
| 10 | 水  | チーズパン                       | りんご<br>ジュース | しろいんげんまめのクリームに<br>ぶたしゃぶサラダ              | しろいんげんまめ ベーコン<br>ぶたにく 牛乳 なまクリーム               | パン ごむぎこ あぶら<br>バター ごま ごまあぶら<br>じゃがいも                | にんじん カリフラワー<br>たまねぎ マッシュルーム<br>はくさい もやし キャベツ<br>りんごジュース              | 627kcal<br>20.7g    |
| 12 | 金  | たまごの<br>スープライス              | 牛乳          | ツナとやさいのケチャップあえ<br>ミニチョコカップケーキ           | ベーコン ほしほたて<br>たまご ツナ 牛乳                       | こめ オリーブゆ<br>じゃがいも チョコ<br>ごむぎこ バター さとう               | たまねぎ にんじん セロリ<br>コーン ブロッコリー<br>ピーマン にんにく                             | 624kcal<br>21.6g    |
| 15 | 月  | かつおのあすまに<br>どんぶり            | 牛乳          | みそしる<br>こまつなのじゃこいため                     | かつお とうふ じゃこ<br>牛乳                             | こめ でんぶん あぶら<br>さとう ごまあぶら                            | しょうが だいこん にんじん<br>ねぎ こまつな もやし                                        | 625kcal<br>28.7g    |
| 16 | 火  | ねじりパン                       | 牛乳          | さけのハーブやき<br>4-2リクエスト<br>ブロッコリー きのことスープ  | さけ ベーコン 牛乳                                    | パン オリーブゆ あぶら<br>スパゲティ                               | にんにく パセリ セロリ<br>たまねぎ ピーマン<br>ブロッコリー しめじ えのき<br>まいたけ きくらげ             | 630kcal<br>30.9g    |
| 17 | 水  | 2-2・2-3<br>3-3・4-2<br>リクエスト | 牛乳          | にたまご<br>キャンディポテト<br>ちゅうかサラダ             | ぶたにく うすらたまご<br>ハム くきわかめ 牛乳                    | むしちゅうかめん あぶら<br>さつまフレンチ バター<br>さとう はるさめ<br>ごま ごまあぶら | ねぎ にんじん ほししいだけ<br>もやし だけのこ コーン<br>にんにく しょうが キャベツ<br>たまねぎ             | 601kcal<br>20.6g    |
| 18 | 木  | だいすいり<br>ごもくごはん             | 牛乳          | ぶりのてりやき<br>キャベツとこんぶのあえもの<br>くだもの        | だいす とりにく あぶらあげ<br>ぶり こんぶ 牛乳                   | こめ あぶら さとう                                          | にんじん ほししいだけ<br>しょうが キャベツ いちご                                         | 617kcal<br>28.2g    |
| 19 | 金  | いそごはん                       | 牛乳          | あつやきたまご<br>みぞれじる<br>いんげんまめのあまに          | わかめ じゃこ たまご<br>とりにく とうふ<br>しろいんげんまめ 牛乳        | こめ ごま さとう あぶら<br>さといも                               | たまねぎ ほししいだけ<br>だいこん にんじん ねぎ<br>ほうれんそう                                | 618kcal<br>26.8g    |
| 22 | 月  | ごはん                         | 牛乳          | ふりかけ<br>とうふのうまに<br>きんぴら                 | とうふ ぶたにく<br>じゃこ あおのり<br>牛乳                    | こめ あぶら ごまあぶら<br>でんぶん ごま こんにゃく                       | にんにく しょうが はくさい<br>にんじん だけのこ たまねぎ<br>ほししいだけ チンゲンサイ<br>れんこん ごぼう さやいんげん | 599kcal<br>24.3g    |
| 23 | 火  | こんさい<br>カレーライス              | のむ<br>ヨーグルト | フレンチサラダ<br>くだもの                         | とりにく のむヨーグルト                                  | こめ あぶら バター ごむぎこ<br>じゃがいも さとう                        | たまねぎ にんじん ごぼう<br>れんこん しめじ にんにく<br>しょうが りんご ブロッコリー<br>キャベツ コーン フルーツかん | 628kcal<br>16.1g    |
| 24 | 水  | むぎごはん                       | 牛乳          | さかなのしちみやき<br>さつまじる<br>にびたし くだもの         | あかうお あぶらあげ<br>とりにく<br>いとけすり 牛乳                | こめ むぎ さつまいも<br>さとう                                  | こねぎ だいこん にんじん<br>ねぎ ほうれんそう もやし<br>かんきつ                               | 606kcal<br>26.9g    |
| 25 | 木  | 3-3リクエスト<br>どんぶり            | 牛乳          | のっぺいじる<br>ピリカラきゅうり<br>くだもの              | ぶたにく とりにく なまあげ<br>牛乳                          | こめ さといも こんにゃく<br>でんぶん さとう ごまあぶら                     | しょうが ねぎ だいこん<br>にんじん ほししいだけ<br>きゅうり かんきつ                             | 689kcal<br>28.3g    |
| 26 | 金  | ぶどうパン                       | 牛乳          | ポテトとほうれんそうのグラタン<br>ミネストローネ<br>きなこアーモンド  | とりにく チーズ<br>しろいんげんまめ ベーコン<br>きなこ 牛乳           | パン じゃがいも あぶら<br>バター しょうしんこ<br>アーモンド さとう             | ほうれんそう たまねぎ<br>マッシュルーム キャベツ<br>にんじん セロリ<br>ホールトマト                    | 646kcal<br>24.9g    |
| 29 | 月  | にんじんごはん                     | 牛乳          | しろみざかなのレモンソースかけ<br>こんさいじる<br>くだもの       | じゃこ あぶらあげ<br>しろみざかな とりにく<br>牛乳                | こめ さとう でんぶん<br>あぶら さといも                             | にんじん レモンじる<br>ごぼう れんこん だいこん<br>こまつな ねぎ<br>かんきつ                       | 598kcal<br>25.2g    |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

## &lt;献立より&gt;

3日 2月3日は節分です。節分献立です。

10日 ぶたしゃぶサラダ：野菜の上にゆでて味つけした豚肉をのせて混ぜて食べます。

12日 2月14日はバレンタインデーです。給食室から皆さんへミニチョコカップケーキを作ります。

18日 中学生が考えたバランス献立です。裏面をご覧ください。

23日 縦割り交流給食です。6年生に感謝の気持ちをこめて、楽しく会食しましょう。

24日 さつまじる：先生の『元気応援メニュー』です。裏面をご覧ください。



給食目標：バランスよく食べよう

旬の食材：わかさぎ・こまつな・にんじん

\* 6年生は2月22日(月)に中学校給食体験学習  
を行います。箸と必要な場合は水筒を持参して  
ください。詳細は別紙配付物をご覧ください。