

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 赤い食品	からだの熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	水	ごはん	牛乳	2-1/1クエスト こんさいじる もやしのからみあえ	ちくわとりにく 牛乳	こめ さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん だいこん えのき もやし	653kcal 22.5g
2	木	ミルクパン	オレンジ ジュース	ドリア コールスロー わかめスープ	とりにく チーズ牛乳 わかめ	パン こめ あぶら バター こむぎこ さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン えのき たけのこ にんじん オレンジジュース	616kcal 19.5g
3	金	セルフ えほうまき	牛乳	いわしのつみれだんごじる きなこいりだいす くだもの	とりにく あぶらあげ のり いわしたら とうふ いりだいす きなこ 牛乳	こめ さとう でんぷん あぶら こんにゃく	かんぴょう ごぼう にんじん ほししいたけ さやえんどう しょうが ねぎ だいこん はくさい かんきつ	596kcal 25.7g
6	月	いろいろごはん	牛乳	ぶりのてりやき のっぺいじる ごもくきんぴら	ぶり とりにく なまあげ 牛乳	こめ きび こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも でんぷん	ゆかり しょうが にんじん ごぼう れんこん だいこん さやいんげん ほししいたけ ねぎ	641kcal 29g
7	火	2-1-3-1 クエスト	牛乳	キャンディポテト ツナあえ くだもの	ぶたにく あぶらあげ ツナ 牛乳	うどん さつまフレンチ バター さとうアーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな しめじ きゅうり キャベツ レモンじる かんきつ	599kcal 20.5g
8	水	1-1/1クエスト どんぶり	牛乳	みそしる やさいのごまおかか	ぶたにく わかめ あぶらあげ いとかつお 牛乳	こめ さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ ねぎ えのき にんじん キャベツ しめじ	598kcal 25.2g
9	木	カスタード サンド	牛乳	ポークビーンズ はなやさいサラダ	ぶたにく だいす たまご 牛乳	パン さとう バター コーンスターチ あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー グリーンピース カリフラワー コーン	640kcal 26.3g
10	金	2-3-3-2 クエスト	牛乳	かいせんしゅうまい はるさめスープ くだもの	ぶたにく とりにく えび たら 牛乳	こめ むぎごま あぶら ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ はるさめ	キムチ にんじん ごまつな たまねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ みかん	598kcal 25g
13	月	ごはん	牛乳	まめあじのかおりあげ なまあげのみそいため ピリカうこんにゃく	まめあじ なまあげ ぶたにく 牛乳	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ	614kcal 26.2g
14	火	1-2/1クエスト	牛乳	チリコンカン ふわふわたまごスープ 3-3-5-1-5-3/1クエスト	きんときまめ ぶたにく たまご こなチーズ 牛乳	パン あぶら こむぎこ パンこアーモンドこ さとう チョコチップ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン	619kcal 24.7g
15	水	五つの輪で体力アップ ごはん	牛乳	さばのマーマレードやき ちくせんに あさづけ くだもの	さば とりにく ちくわ 牛乳	こめ マーマレード ごま さといも あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	しょうが ねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん きゅうり だいこん かんきつ	642kcal 27.9g
16	木	バターチキン カレー	牛乳	コンソメスープ いかサラダ	とりにく いか ベーコン 牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン グリンピース ホールトマト きゅうり パセリ キャベツ コーン にんじん	693kcal 23g
17	金	しもつけごはん	牛乳	とうふのでんがくやき ゆばのおひたし ヨーグルトいちごソース	あぶらあげ とうふ とりにく ゆば ヨーグルト 牛乳	こめ さとう ごま	かんぴょう にんじん ねぎ ごまつな はくさい いちご レモンじる	595kcal 24.2g
20	月	いそごはん	牛乳	がんものふくめに かんこくふうにくじゃが ちくさあえ	わかめ じゃこ がんもどき ぶたにく たまご 牛乳	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら しらたき	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし	655kcal 25.4g
21	火	ごはん	のむ ヨーグルト	とうふのカレーに やさいのごまソース くだもの	とうふ ぶたにく のむヨーグルト	こめ あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ ごまつな たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン フルーツかん	582kcal 20g
22	水	さんまのかばやき どんぶり	牛乳	みそしる きゅうりなんばん	さんま わかめ とうふ 牛乳	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	しょうが だいこん ねぎ えのき きゅうり	675kcal 24g
23	木	6-3/1クエスト	牛乳	4-2/1クエスト ごまつなのじゃこいため くだもの	ぶたにく じゃこ 牛乳	パン さとう あぶら むしちゅうかめん ごまあぶら	たけのこ にんじん ねぎ もやし きくらげ コーン ごまつな キャベツ かんきつ	581kcal 23.7g
24	金	ひじきごはん	牛乳	さかなのしちみやき とんじる くだもの	ひじき とりにく だいす あぶらあげ しろうみさかな ぶたにく 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん グリンピース だいこん ごぼう ねぎ いちご	601kcal 28.3g
27	月	ごはん	牛乳	ふりかけ あげボールのもの すきやきふうのもの キャベツとあぶらあげのごまあえ	かつお あげボール ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ アーモンド ごま さとう あぶら じゃがいも しらたき ねりごま	にんじん はくさい ねぎ キャベツ	661kcal 27.4g
28	火	まるパン	牛乳	カラフルオムレツ 6-3/1クエスト まめのスープ	たまご ハム ベーコン なまクリーム こなチーズ いんげんまめ 牛乳	パン スパゲティ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん あかピーマン ホールトマト かぶ キャベツ パセリ	670kcal 28.5g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

<献立より>

- 3日 2月3日は節分です。節分献立です。裏面をご覧ください。
- 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心をこめて・・・
- 15日 **五つの輪で体力アップ** 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体力アップ！」献立です。
主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。
- 16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。
- 17日 栃木県日光市の郷土料理です。裏面をご覧ください。
- 21日 縦割りの交流給食です。6年生に感謝の気持ちをこめて、楽しく会食しましょう。

給食目標: バランスよく食べよう
旬の食材: ごまつな・にんじん

*6年生は2月27日(月)に中学校給食体験学習
を行います。著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。