

2かつ こんだてよていひょう

はちおうじりつやまたしょうがっこう
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のみもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	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	木	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	オムレツ きのこスパゲティ ミネストローネ	たまごぶたにく ベーコン しろいんげんまめ 牛乳	パン スパゲティ あぶら オリーブゆ	たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ えのき かぶ セロリ にんにく にんじん キャベツ ホールトマト	606kcal 26.8g
2	金	節分献立 セルフえほうまき	ぎゅうにゅう	いわしのつみれだんごじる 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 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく	かんぴょう にんじん ごぼう ほししいだけ こまつな しょうが ながねぎ だいこん はくさい かんきつ	585kcal 25.1g
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	まつかぜやき こんさいに アーモンドあえ	とりにく とうふ 牛乳	こめ パンこ こまつな こんにやく あぶら さとう アーモンド	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん もやし ほししいだけ	589kcal 22.6g
6	火	さんしょく どんぶり	ぎゅうにゅう	みそじる ピリカラこんにやく	たまご とりにく くきわかめ とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう あぶら ごまあぶら こまつな こんにやく	ごぼう にんじん しょうが だいこん ながねぎ	602kcal 23.6g
7	水	5-2リクエスト (セルフカレーパン)	ぎゅうにゅう	やさいのスープに くだもの	ぶたにく ベーコン 牛乳	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん かんきつ	592kcal 21.4g
8	木	わかめとむぎの ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ じゃがいものにつけ じゃこだいこん	わかめ ししゃも じゃこ 牛乳	こめ むぎこ まさとう でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	612kcal 21.5g
9	金	五ヶ輪体力アップ ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがみそに のっぺいじる ゆずかづけ くだもの	さば とりにく なまあげ 牛乳	こめ さとう さといも こんにやく でんぶん	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ほししいだけ かぶ きゅうり ゆず かんきつ	624kcal 28.6g
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	1-2リクエスト(ぶたにくステーキ) うめおかかキャベツ みそじる	ぶたにく かつおこ わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ うめほし ながねぎ だいこん	620kcal 25.4g
14	水	チリコンカンライス	ぎゅうにゅう	フレンチサラダ 4-3・6-1・6-2リクエスト (チョコチップケーキ) バレンタイン	きんときまめ ぶたにく ベーコン 牛乳	こめ あぶら こむぎこ さとう アーモンドこ バター チョコチップ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	694kcal 22.1g
15	木	富山県郷土料理献立 きびごはん	ぎゅうにゅう	ぶりだいこん よこし こじる	ぶり だいす あぶらあげ 牛乳	こめ きび さとう ごま ごまあぶら さといも	だいこん しょうが こまつな にんじん ながねぎ ごぼう	633kcal 26.5g
16	金	冬季オリンピック・パラリンピック 韓国料理 わかめスープ ピビンバ	ぎゅうにゅう	わかめスープ ごまめナッツ	ぶたにく わかめ とうふ いりこ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ごま アーモンド さとう グラニューとう	にんにく しょうが にんじん きりぼし だいこん もやし ほうれんそう たまねぎ コーン	603kcal 25.3g
19	月	たこめし	ぎゅうにゅう	カリカリがんと じゃがいものそぼろに もよしのからみあえ	たこ がんと あおのり ぶたにく 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし	628kcal 26.4g
20	火	縦割り交流給食 ごはん	ぎゅうにゅう	とうふといかのチリソース まめサラダ くだもの	とうふ いか だいす のむヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ コーン フルーツかん	587kcal 24.2g
21	水	1-1リクエスト (チャーパン)	ぎゅうにゅう	しろみざかなのかおりあげ はるさめスープ くだもの	ぶたにく しろみざかな とりにく 牛乳	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん しょうしんこ はるさめ ごま	しょうが にんじん ながねぎ ほししいだけ たけのこ にんにく はくさい たまねぎ かんきつ	609kcal 24.3g
22	木	あんかけやきそば 元気応援メニュー	ぎゅうにゅう	えのきとこまつなのスープ コーンポテト	ぶたにく うすらたまご とうふ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいだけ にら もやし えのき こまつな きくらげ コーン	597kcal 24g
23	金	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	1-2リクエスト(ひじき) とんじる くだもの	ひじき だいす あぶらあげ えび ぶたにく とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん ながねぎ グリーンピース だいこん いちご	620kcal 25.4g
26	月	まるパン	オレンジ ジュース	ドリア フレンチきゅうり たまごスープ	とりにく チーズ 牛乳 たまご	パン こめ あぶら バター こむぎこ さとう でんぶん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん こまつな コーン オレンジジュース	597kcal 17.4g
27	火	にんじんごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのみそやき こんさいじる くるみこくとう	あぶらあげ あかうお とりにく 牛乳	こめ さとう さといも あぶら くるみ こくとう	にんじん ごぼう れんこん だいこん こまつな ながねぎ	635kcal 25.4g
28	水	中学生が考えたバランス献立 ごはん	ぎゅうにゅう	とりのトンテキふうソース コールスロー(ミニトマトつき) たまねぎとわかめのみそじる	とりにく とうふ わかめ 牛乳	こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら	にんにく キャベツ コーン にんじん ミニトマト はくさい えのき たまねぎ	597kcal 24.4g

こんだて さいりょう にゅうかじょうきょう へんこう こと
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>

2日 2月3日は節分です。節分献立です。

9日 五ヶ輪体力アップ 2月9日から冬季オリンピックが開催されます。主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった「五つの輪で体力アップ!」献立です。裏面をご覧ください。

14日 チョコチップケーキ: 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作ります。

15日 富山県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

16日 冬季オリンピック・パラリンピックが開催される韓国の料理献立です。裏面をご覧ください。

21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。

22日 あんかけやきそば: 岩崎先生の元気応援メニューです。裏面をご覧ください。

28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。

給食目標: バランスよく食べよう
旬の食材: こまつな・にんじん

