



2月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鍵水小学校

ひ よう び	こんだてめい				おもなさいりょうめい			中学年の
	しゅよく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など		からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
2月	ガーリック チーズトースト		ポークビーンズ イタリアンサラダ くだもの	冬季オリンピック：イタリア	チーズ、だいず、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、 あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、だいこん、ピーマン、 きゅうり、くだもの	654kcal 24.9g
3火	<div>節分</div> セルフ恵方巻き		イワシの甘辛揚げ わかめのすまし汁 大豆といりこのごまがらめ		とりにく、あぶらあげ、の り、いわし、わかめ、とう ふ、かまぼこ、いりこ、だい ず、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんば ん、こむぎこ、あぶら、さと う	しいたけ、かんぴょう、にんじん、さや えんどう、しょうが、たけのこ、ながね ぎ、コーン	683kcal 31g
4水	ごはん		肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味 くだもの		とうふ、ぶたにく、あぶら あげ、じゃこ、ぎゅうにゅ う	こめ、あぶら、さとう、でん ばん、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやい んげん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、にんにく、 くだもの	637kcal 24.3g
5木	きのこごはん		鮭の辛味焼き 八王子産米の粕汁 金時豆の甘煮	八王子産酒かす	あぶらあげ、さけ、ぶたに く、みそ、きんときまめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら	しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじ ん、にんにく、ながねぎ、ごぼう、だい こん、こまつな	635kcal 30.6g
6金	むぎ 麦ごはん		チーズ入り千草焼き 八王子産ながねぎのみそ汁 じゃこキャベツ くだもの	旬：ながねぎ	とりにく、たまご、チーズ、 あぶらあげ、みそ、じゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 じゃがいも、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だい いこん、ながねぎ、キャベツ、しょうが、 くだもの	618kcal 25.5g
10火	ごはん		鯖のカレー焼き 塩肉じゃが 茎わかめのきんぴら くだもの		さば、ぶたにく、くきわか め、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだま め、ごぼう、くだもの	724kcal 25.1g
12木	ごまごはん		鯖のおろしソース 田舎汁 にんじんしりしり くだもの	旬：にんじん	さわら、ぶたにく、なまあ げ、みそ、ツナ、ぎゅうにゅ う	こめ、ごま、あぶら、さとう、 でんばん、さといも	だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、だ いこん、くだもの	624kcal 27.1g
13金	スパゲティー ミートソース		白菜のスープ はち米っこココアカップケーキ	バレンタインデー 八王子産米粉	ぶたにく、チーズ、ベーコ ン、たまご、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、でん ばん、こむぎこ、こめ、さ とう、バター、チョコチップ	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリ、 トマト、はくさい、えのきたけ	669kcal 24.1g
16月	ビビンバ		中華風たまごスープ さかなナッツ		ぶたにく、たまご、とうふ、 いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんば ん、アーモンド	にんにく、しょうが、だいこん、にんじ ん、もやし、こまつな、たまねぎ、えの きたけ、きくらげ	659kcal 26g
17火	チリコンカンライス		ツナサラダ フルーツヨーグルト	野菜350	きんときまめ、ぶたにく、 わかめ、ツナ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バ ター、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、 キャベツ、もやし、フルーツミックス	672kcal 24g
18水	<div>100年フード</div> ほうとう		ちくわの磯辺焼き 野菜の香りとえ 大芋		ぶたにく、あぶらあげ、み そ、ちくわ、あおのり、かつ おぶし、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	609kcal 23.3g
19木	ファンモン★ エッグカレー		パイプーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	ファンモンの 元気応援メニュー	とりにく、うずらたまご、 たまご、なまクリーム、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、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、プロッコリー、 コーン、おうとうかん	728kcal 19.6g
20金	てんぐ 天狗ごはん		天狗のハナゲツ 野菜の彩りしめし じゃがいものみそ汁	八王子こども屋台選手権	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、ごま、マヨネーズ、で んばん、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、しめじ、コーン	614kcal 22.9g
24火	ごはん		赤魚のねぎみそ焼き 甘辛ごぼう かぶのみそ汁 くだもの	旬：いよかん	あかうお、みそ、あぶらあ げ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、でん ばん、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	633kcal 27.1g
25水	かてめし		白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 絹のお吸い物	桑都御膳	とりにく、あぶらあげ、ち くわ、ほき、みそ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ、しらたまこ、そ うめん	にんじん、しめじ、えだまめ、だいこん、 キャベツ、えのき、みつば	609kcal 26.9g
26木	こくさんこむぎ 国産小麦パン	オレンジ ジュース	手作りりんごジャム コーンシチュー アーモンドサラダ		とりにく、ベーコン、ぎゅ うにゅう	パン、さとう、じゃがいも、 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、オ レンジジュース	606kcal 16.2g
27金	わかめごはん		わかさぎのかりかり揚げ みぞれ汁 五色和え くだもの	旬：わかさぎ	わかめ、わかさぎ、とりに く、とうふ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、でん ばん、あぶら、さといも、さ とう	だいこん、にんじん、ながねぎ、だい こん、キャベツ、こまつな、くだもの	618kcal 23.9g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。

