



2026年 2月 こんだてよいひょう

こんぱつ きゅうしょくもくひょう にほんじん しょくぶんか し
今月の給食目標：日本人の食文化を知ろう。

八王子市立由木中央小学校 給食回数17回

にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			きゅうしょくメモ	エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちようしをととのえるもの(緑)		
2	月	冬季オリンピック セサミトースト		ポークビーンズ イタリアンサラダ くだもの(みかん)	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン バター さとう しろごま じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブゆ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん あかピーマン きゅうり みかん	イタリアの北部にある、ミラノとコ ルティナ・ダンベツツォで2月6日 からオリンピックが、3月6日から パラリンピックが開かれます。給食 では、イタリアの国旗をイメージし たカラフルなイタリアンサラダをい たadakimasu。	680 24.5
3	火	節分 えほうまき		いわしのあまからあげ こんにゃくじる りんかけまめ	とりにく あぶらあげ てまきのり いわし ぶたにく みそ あかみそ いりだいず きゅうにゅう	こめ さとう しろごま でんぱん こむぎこ あぶら こんにゃく	ほししいたけ かんぴょう にんじん グリンピース ねしょうが だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	今年の節分は、2月3日です。「今 年も健康で過ごせます様に」と願 いを込めて恵方巻きをいたadakima す。今年の恵方は、南南東です。	667 27.7
4	水	野菜350こんだて しせんどうふどん		コーンポテト カクテキスープ くだもの(いよかん)	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ねしょうが にんじん ながねぎ だいこん はくさい たけのこ にんじん ホールコーン キムチづけ いよかん	野菜350献立です。野菜は、生の 状態ではポリウムが多く、1日に 350g以上食べるのは大変です。 炒める、煮る、蒸す、ゆでるなどし て火を通して食べましょう！	630 22.5
5	木	八王子産酒粕 きのこごはん		さばのからみやき はちおうじさんこめのかすじる きんときまめのあまに	あぶらあげ さば ぶたにく みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま ごまあぶら こんにゃく あぶら	しめじ えのきたけ ほししいたけ にんじん にんにく ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	酒かすは、お米を発酵させてつく った「もろみ」をしばらく、お酒と 酒かすができます。日本酒「高尾の 天狗」からできた八王子産の酒か すを使って「かす汁」にしてい たdakimasu。	669 29.8
6	金	八王子産ながねぎ むぎごはん		チーズいりちぐさやき はちおうじさんながねぎの みそしる じゃこキャベツ くだもの(みかん)	とりにく たまご ナチュラルチーズ みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも しろごま ごまあぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ねしょうが みかん	ながねぎは、秋から冬においしい 野菜です。一般的にながねぎと呼 ばれるのは「根深ねぎ」と言われて います。生で食べると辛みがあり ますが、煮込むと甘くとろりとした 口当たりになります。	617 24.7
9	月	7日(土)振替休業日							
10	火	きりぼしビビンバ		ちゅうかふうたまごスープ だいずといりこのごまがらめ	ぶたにく たまご とうふ いりこ いりだいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろごま でんぱん グラニューとう	にんにく ねしょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	切り干しビビンバは、2種類の具 を作ります。切り干し大根と豚肉 と一緒に煮込み、トウバンジャンで 辛みを加えたものと、もやし・にん じん・小松菜でナムルを作ります。	618 25.9
12	木	チリコンカン ライス		ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースがけ	きんときまめ ぶたにく カットわかめ ツナ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ もやし いちご レモン	リサイクルって何かわかります か？使い終わったもの(ごみ)をもう 一度資源にもとして、新しく製 品を作ることです。給食では、牛乳 パックを開いてリサイクルしてい ます。	669 24.5
13	金	八王子産米粉 バレンタイン献立 スパゲティ ミートソース		はくさいのスープ はちこめっこココアカップケーキ	ぶたにく ベーコン ナチュラルチーズ たまご きゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ あぶら でんぱん 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 にんにく セロリ ホールトマト はくさい えのきたけ	米粉は、日本酒をつくるとき、お米 をけずってみがいたときに出た粉 です。14日はバレンタインデーで すので、八王子産の米粉を使って ココアカップケーキをいたdakima す。	669 24.1
16	月	ファンモンの元氣応援メニュー ファンモン★ エッグカレー		パイプーズサラダ くわのみやこクラフティ	とりにく うずらのたまご たまご きゅうにゅう なまクリーム	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 ねしょうが りんご キャベツ ブロッコリー ホールコーン おうとうかん	八王子出身のファンキーモンキー パイプーズの元氣応援メニューで す。今年でデビュー20周年を迎え ます。音楽を通して八王子を盛り 上げています。ファンモンのおす めメニューをいたdakimasu。	754 19.7
17	火	子ども屋台選手権 てんぐごはん		てんぐのハナゲツト やさいのいろどりあえ じゃがいものみそしる	とりにく しぼりとうふ かつおぶしこ カットわかめ あぶらあげ あかみそ みそ きゅうにゅう	こめ あかまい くらごま マヨネーズ でんぱん 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 ホールコーン	八王子子ども屋台選手権とは、小 学4～6年生がオリジナルのメ ニューを考え、調理・販売するイ ベントです。今年は、23チームが参 加し、その中で見事グランプリに 輝いた「天狗のハナゲツト」をいた dakimasu。	611 22.9
18	水	旬の食材 ごまごはん		さわらのゆずおろしあんかけ いなかじる にんじんしりしり くだもの(みかん)	さわら ぶたにく なまあげ みそ あかみそ ツナ きゅうにゅう	こめ しろごま さとう でんぱん さといも こんにゃく あぶら	だいこん ゆず ごぼう にんじん しめじ きりぼしだいこん みかん	にんじんは、一年中食べられる野 菜ですが、もともとは秋から冬に かけて旬を迎える野菜です。 にんじんしりしりは、にんじんのほ かに、ツナ・切り干し大根を使いま す。	615 26.3
19	木	旬の食材 ごはん		あかうおのねぎみそやき あまからごぼう みそしる くだもの(いよかん)	あかうお あかみそ あぶらあげ カットわかめ みそ きゅうにゅう	こめ さとう でんぱん しろごま じゃがいも	ねしょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ かぶ こまつな いよかん	旬のくだものは「いよかん」です。 愛媛県産を使用します。甘みが強 く酸味は控えめ、果肉はやわか く果汁も多く、香りが良いです。 薄皮が薄いので、袋ごと食べるこ とができます。	631 27
20	金	100年フードこんだて やまなしけん・ ほうとう		ちくわのいそべやき やさいのかおりあえ だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ あかみそ ちくわ あおのり かつおぶしこ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも さとう くらごま	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ ねしょうが	100年フードは、山梨県です。「ほ うとう」とは小麦粉を練り、平らに 切った「ほうとうめん」をたつぷり の具材と一緒にみそ仕立ての汁で 煮込んだものです。	600 22.4
24	火	旬の食材 わかめごはん		わかさぎのかりかりあげ みぞれじる ごしよくあえ くだもの(ぼんかん)	カットわかめ わかさぎ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ しろごま こむぎこ でんぱん さとう さといも	だいこん ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん ぼんかん	寒い冬から3月ごろが旬の「わか さぎ」は、海で育って川に戻ってく るものと湖の中で一生育つものが います。骨ごと食べられるのでカル シウムがたっぷりです。	616 23.9
25	水	桑都御膳 かてめし		しろみざかなのそうとやき ピリリづけ きぬのおすいもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ホキ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ いとこにゃく あぶら さとう しろごま マヨネーズ ごまあぶら しらたまこ そうめん	にんじん しめじ さやいんげん だいこん キャベツ えのきたけ きりみつば	桑都御膳は、八王子市が古くから 養蚕や織物が盛んでしたので、桑 の都(桑都)とよばれたところから つけられました。八王子産の野菜 を使い、八王子産桑の葉パウダー やシルク(絹)パウダーを使って作 ります。	602 26.3
26	木	国産小麦パン こくさんこむぎ パン		てづくりりんごジャム コーンシチュー フレンチサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	りんご レモン にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ きゅうり キャベツ	私たちが地球を元気にするた めにできることの一つが、国産 の食材を食べることです。給食 で使われる野菜や肉、果物や調 味料などはなるべく国産を選ん でいます。日本でとれた小麦で 作られたパンを食べます。	643 21.6
27	金	東京うど ごはん		いかのいちみやき しおにくじゃが とうきょううどのきんぴら	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しろごま じゃがいも いとこにゃく あぶら さとう ごまあぶら	にんにく こねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう うど	うどは、12月～4月が旬で、日 本原産の野菜です。立川市や国 分寺市などで栽培される「東京 うど」は「室」とよばれる真っ黒 な地下で栽培するため、茎が白 いのが特徴です。	607 25.1

*献立は、材料の都合により、変更することがあります。

*今月の八王子の地場野菜は、にんじん・白菜・長ねぎを使用していきます。