



2026年 2月 こんだてよていひょう

こんげつ 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	牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ くだもの(みかん)	だいす 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 じやがいも 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・ダンペザオで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だきます。	680 24.5
3火	節分 えぼうまき	牛乳	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 いりだいす ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま でんぶん 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 シメジ	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だきます。今年の恵方は、南南東です。	667 27.7
4水	野菜350こんだて せんどうふどん	牛乳	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 でんぶん ジヤがいも 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、生の状態ではボリュームが多く、1日に350g以上食べるのの大変です。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	牛乳	さばのからみやき はちおうじさんこめのかすじる きんときめのあまに	あぶらあげ さば ぶたにく みそ きんときめ 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 えのさたけ 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」をしぼると、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がすを使って「かす汁」にしていただきます。	669 29.8
6金	八王子産ながねぎ むぎごはん	牛乳	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 じやこキャベツ 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 ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じやがいも 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。一般的な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	きりばしビビンバ	牛乳	ちゅうかふうたまごスープ だいすといりこのごまがらめ	ぶたにく たまご とうふ いりこ いりだいす ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろごま でんぶん グラニューとう	にんにく ねしょうが きりばし だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ えのさたけ	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、トウバング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	牛乳	ツナサラダ ヨーグルトイチゴソースがけ	きんときめ ぶたにく カットわかめ 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 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どして、新しく商品を作ることです。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	牛乳	はくさいのスープ はちこめっこコアカッピケーキ	ぶたにく ベーコン ナチュラルチーズ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ あぶら でんぶん 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 えのさたけ	米粉は、日本酒をつくるとき、お米をかけ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カッピケーキをいただきます。	669 24.1
16月	ファンモンの元気応援メニュー ファンモン★ エッグカレー	牛乳	ベイビーズサラダ 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 ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じやがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスター	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが りんご キャベツ プロッコリー ホールコーン おとうかん	八王子出身のファンキーモンキーさんの元気応援メニューです。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。ファンモンのおすすめメニューをいただきます。	754 19.7
17火	子ども屋台選手権 てんぐごはん	牛乳	てんぐのハナゲット やさいのいのどりあえ じやがいものみそしる	とりにく しぶりとうふ かつおぶしこ カットわかめ あぶらあげ あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ あかまい くろごま マヨネーズ でんぶん あぶら じやがいも	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	八王子こ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「天狗のハナゲット」をいただきます。	611 22.9
18水	ごまごはん	牛乳	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 ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう でんぶん 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 きりばし 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	ごはん	牛乳	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 ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん しろごま じやがいも	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	旬のくだものには「いよかん」です。愛媛県産を使用します。甘みが強くて酸味は控えめ、果肉はわらわらと果汁が多く、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	牛乳	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 くろごま	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」をたっ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	わかめごはん	牛乳	わかさぎのカリカリあげ みぞれじる ごしょくあえ くだもの(ぽんかん)	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 でんぶん 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 きりばし だいこん ぽんかん	寒い冬から3月ごろが旬の「わかさぎ」は、海で育つに戻つてくるものと湖の中で一生育つものがあります。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	牛乳	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 いとこにやく 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 えのさたけ きりみづば	桑都御膳は、八王子市が古くから養蚕や織物が盛んでいたので、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・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	牛乳	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 じやがいも あぶら こむぎこ バター	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	ごはん	牛乳	東京うど いかのいちみやき しおにくじやが とうきょううどのはん	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しろごま じやがいも いとこにやく 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。