



4月 こんだてよていひょう



こんげつ もくひょう きやうしやくやくそく し きやうりよく ようい
今月の目標：給食の約束を知り、協力して用意しよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価
		主食	のみもの	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	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
9	水	ごはん 		マーボー豆腐 わかめスープ ポップビーンズ	こめ,さとう,でんぷん, あぶら,ごまあぶら	とうふ,ぶたにく,あかみそ, ほたて,だいず,わかめ, あおのり,牛乳	ながねぎ,しょうが,にんにく, えのきたけ,たまねぎ,ホールコーン, たけのこ,にんじん,にら	623kcal 25g
10	木	ゆかりごはん 		にらいりたまごやき とんじる ごまあえ	こめ,さとう,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,ごま	たまご,とりにく,ほたて, ぶたにく,あぶらあげ, みそ,牛乳	ながねぎ,しいたけ, だいこん,もやし,ゆかり,にら, にんじん,こまつな	625kcal 26.3g
11	金	ごはん 		さばのしおやき ごじる きんぴらごぼう くだもの	こめ,じゃがいも,こんにゃく, いとこんにゃく,さとう, あぶら,ごまあぶら,ごま	さば,だいず,とうふ, みそ,牛乳	だいこん,ながねぎ,ごぼう, にんじん,さやいんげん, きよみオレンジ	689kcal 25.5g
14	月	ポークカレーライス 		さんしょくピクルス フルーツヨーグルト	こめ,じゃがいも,こむぎこ, さとう,あぶら	ぶたにく, 調理用ヨーグルト,牛乳	たまねぎ,にんにく,しょうが, グリーンピース,だいこん,きゅうり, にんじん,りんごかん,みかんかん	637kcal 18.1g
15	火	せきはん 入学・進級祝い献立		まつかぜやき はるのおすいもの はくさいとあぶらあげの にびたし	こめ,もちこめ,パンこ, さとう,ごま	ささげ,とうふ,とりにく, たまご,みそ,かまぼこ, ほたて,あぶらあげ, わかめ,牛乳	ながねぎ,えのきたけ, はくさい,もやし,にんじん	609kcal 27.1g
16	水	コッペパン 		チキンビーンズ コールスロー くだもの	パン,じゃがいも, さとう,こむぎこ,あぶら	だいず,とりにく,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, にんじん,デコボン	617kcal 24.1g
17	木	たけのこごはん 		ちくわのいしがきあげ あおなとうふのすましじる かおりキャベツ	こめ,さとう,こむぎこ, でんぷん,あぶら,ごま	とりにく,あぶらあげ, ちくわ,とうふ,ほたて, かつおぶしこ,牛乳	たけのこ,えのきたけ, たまねぎ,キャベツ, しょうが,にんじん,こまつな	610kcal 24.7g
18	金	ビビンバ 		ワンタンスープ だいずといりこのごまがらめ	こめ,さとう,ワンタンのかわ, グラニューとう, ごまあぶら,ごま	ぶたにく,ほたて, だいず,いりこ,牛乳	にんにく,しょうが, きりほしだいこん,もやし, ながねぎ,しいたけ, にんじん,こまつな	643kcal 26.7g
21	月	セサミパン 		クリームシチュー ツナサラダ りんごジュース	パン,じゃがいも, こむぎこ,さとう, あぶら,バター	とりにく,ツナ, 調理用牛乳,なまクリーム	たまねぎ,キャベツ,しめじ, グリーンピース,だいこん,きゅうり, ホールコーン,にんじん, りんごジュース	610kcal 18.5g
22	火	グリーンピースごはん 		あかうおのこうみやき しんたまねぎのみそじる ちくぜんに くだもの	こめ,じゃがいも, こんにゃく,さとう, あぶら,ごま	あかうお,みそ,あぶらあげ, とりにく,ちくわ,牛乳	グリーンピース,しょうが, にんにく,ながねぎ,たまねぎ, えのきたけ,ごぼう,たけのこ, こまつな,にんじん,さやいんげん, みしょうかん	588kcal 27.6g
23	水	ごはん 		ひじきととうふのハンバーグ じゃこキャベツ こんさいじる	こめ,パンこ,さとう, でんぷん,じゃがいも, あぶら,ごまあぶら	とうふ,とりにく,たまご, みそ,あかみそ,ひじき, ちりめんじゃこ, きざみこんぶ,牛乳	たまねぎ,キャベツ,しょうが, ごぼう,だいこん,にんじん	599kcal 26.5g
24	木	わかめごはん 		メルルーサのごまがらめ かきたまじる やさいのおかかあえ	こめ,こむぎこ, でんぷん,さとう,ごま	メルルーサ,とりにく,たまご, とうふ,ほたて, かつおぶしこ,わかめ,牛乳	しょうが,たまねぎ,キャベツ, もやし,だいこん,にんじん,こまつな	606kcal 27.1g
25	金	ごまごはん 		ししゃものいそべやき にくじゃが いろどりあえ	こめ,じゃがいも, いとこんにゃく,さとう, ごま,あぶら,ごまあぶら	ぶたにく,かつおぶしこ, ししゃも,あおのり,牛乳	たまねぎ,もやし,しめじ, にんじん,さやいんげん,こまつな	602kcal 22.3g
28	月	はちおうじナポリタン 		クリームスープ あおのりポテト くだもの	スパゲティ,さとう, こむぎこ,じゃがいも, オリーブオイル, あぶら,バター	ウィンナー,みそ, ベーコン,調理用牛乳, なまクリーム,あおのり,牛乳	にんにく,たまねぎ,キャベツ, ホールコーン,ピーマン,にんじん, ほうれんそう,なつみ	669kcal 21.7g
30	水	かてめし 100年フード八王子市・かてめし、桑都焼き		しろみざかなのそうとやき ピリリづけ はっちくんのみそじる	こめ,さとう,じゃがいも, あぶら,マヨネーズ, ごまあぶら,ごま	とりにく,あぶらあげ, ホキ,ぶたにく,とうふ, みそ,あかみそ,牛乳	しょうが,しめじ,だいこん, キャベツ,ごぼう,しいたけ, ながねぎ,にんじん, さやいんげん,こまつな	589kcal 27.4g

献立内容は変更することがあります。

クロームブック
はちおうじし ぎが
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページがあります！

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はっちこルーム

はちおうじし ぎが
八王子市GIGAスクール情報ポータル→はっちこルーム→食育

このアイコンが目印★