

# 3月のこんだてよていひょう

令和7(2025)年度  
八王子市立 第八小学校

今月の  
旬、行事食

日 の ち	こんだてめい			食品の働きと主な材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	おかず(主菜、副菜)・果物	飲み物	ねつや ちからの ものになる (きぼっち)	おもち ざいりょうめい	からだの ちようしを とどのえる (みどりばっち)	
2月	きなこ揚げパン	クリームシチュー ジャコサラダ		とりにく、きなこ、 あぶらあげ、わかめ、 なまクリーム、ぎゅうにゅう	コッパン、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごまあがら、 あがら	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、りんごジュース	644 kcal 21.0 g
3月	ちらし寿司	赤魚の利休焼き わかめのお吸い物 ひなまつりフルーツ白玉		とりにく、えび、あかうお、 あぶらあげ、わかめ、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 しらたまこ、あがら	しいたけ、かんぴょう、 にんじん、さやえんどう、 れんこん、しょうが、 こまつな、えのきたけ、 ながねぎ、フルーツミックス	672 kcal 30.0 g
4月	ごはん	ブルコギ 白菜のナムル ユッケジャン風スープ		ぎゅうにく、たまご、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 ごまあがら、あがら	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、はくさい、 きくらげ、ながねぎ、 えのきたけ、にら、コーン	646 kcal 26.1 g
5月	大根と豚の角煮并	菜の花とじゃこの和え物 豆腐とじゃがいものみそ汁		ぶたにく、ちりめんじゃこ、 とうふ、わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、 じゃがいも、ごまあがら	しょうが、だいこん、 なのはな、はくさい、 にんじん、たまねぎ、 がなしめじ、えのきたけ	684 kcal 26.9 g
6月	ごはん	鮭の塩焼き 新じゃがのピリ辛煮 五色和え デコボン		さけ、ぶたにく、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 こんにやく、さとう、 でんぷん、あがら、 ごまあがら	ながねぎ、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、だいこん、 キャベツ、こまつな、 デコボン	658 kcal 28.9 g
9月	ナン	バターチキンカレー 野菜のアチャール いちご		とりにく、ヨーグルト、 なまクリーム、ぎゅうにゅう	ナン、じゃがいも、 こむぎこ、さとう、 バター、オリーブ油	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 トマト、だいこん、 きゅうり、いちご	605 kcal 23.8 g
10月	とりごぼうピラフ	かぶのスープ キャベツとコーンのサラダ ほしいものカップケーキ		とりにく、あぶらあげ、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、ほしほいも、さとう、 こむぎこ、バター、 あがら、ごまあがら	ごぼう、にんじん、 グリーンピース、かぶ、 こまつな、はくさい、 キャベツ、コーン	701 kcal 21.6 g
11月	三陸わかめごはん	せかまほこの南部揚げ 切干大根とツナの炒め煮 八杯汁		ささかまほこ、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、ツナ、 ぎゅうにゅう	こめ、さといも、ごま、 でんぷん、さとう、 こむぎこ、あがら、 ごまあがら	ごぼう、にんじん、 ながねぎ、だいこん、 はくさい、しいたけ	624 kcal 22.2 g
12月	チリコンカンライス	野菜スープ フルーツヨーグルト		ぎゅうにく、とりにく、 きんときまめ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、あがら	たまねぎ、にんじん、 セロリー、にんにく、 はくさい、しめじ、 フルーツミックス	667 kcal 23.7 g
13月	ソフトフランスパン	ポテトグラタン 野菜のハニースラダ ミネストローネ		とりにく、チーズ、 しろういげんまめ、 ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン、 じゃがいも、マカロニ、 こむぎこ、バター、あがら、 オリーブ油、はちみつ	たまねぎ、グリーンピース、 コーン、にんじん、 キャベツ、トマト、 セロリー、赤ピーマン、 レモン	667 kcal 24.0 g
16月	氏照ごはん	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまほこのごま和え 奇居町のトントロリスープ		ます、かまほこ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、 むぎ、きび、あかまい、 こむぎこ、でんぷん、 がぶあられ、さとう、 ごま、あがら	にんじん、はくさい、 こまつな、しょうが、 えのきたけ、コーン、 ながねぎ	663 kcal 29.4 g
17月	ごはん	チキン南蛮 大根ごまサラダ 呉汁		とりにく、ツナ、だいず、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 こんにやく、でんぷん、 さとう、ごま、あがら、 ごまあがら	だいこん、きゅうり、 にんじん、ながねぎ	678 kcal 26.7 g
18月	ごはん	さばの辛みそ焼き 浅漬け かきたま汁		さば、とりにく、たまご、 とうふ、わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぷん、 あがら	にんにく、ながねぎ、 えのきたけ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 はくさい	647 kcal 25.6 g
19月	八王子ラーメン	ポテトぎょうざ デコボン		ぶたにく、とりにく、 うずらのたまご、 ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごま しょうが、コーン、 ぎょうざのかわ、 ごまあがら、あがら	たけのこ、にんにく、 しょうが、コーン、 きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ、 デコボン	629 kcal 24.6 g
23月	赤飯	ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし お祝いすまし汁 いちご		ぶり、かまほこ、とうふ、 わかめ、ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、ささげ、 ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、 さとう、あがら	しょうが、えのきたけ、 みずな、たまねぎ、 こまつな、はくさい、 にんじん、いちご	622 kcal 28.3 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御承ください。

保護者の皆様  
今年度も学校給食について  
ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。



給食当番は、マスクを必ずつけます。  
当番の週は、マスク持参をお願いします。

## 卒業お祝い献立

もち米に、「小豆」または「ささげ」を混ぜて  
蒸したおこわです。昔から、お祝いごとの  
ある日に食べられてきました。  
6年生の卒業を祝って、  
21日の給食でいただきます。

クロームブック  
はちおうし しが じょうほう  
八王子市GIGAスクール情報ポータル  
サイトに教育ページができました！

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！



掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育



このアイコンが目印★