

日・曜日	こんだてめい		おもなざいりょうめい				ちゅうがくねん たまたま
	主食	献立	おかず	血や肉になるもの(畜)	鶏やがにになるもの(魚)	卵の殻や皮になるもの(卵)	
2月	ごはん		ぎせい豆腐 浅漬け さつまいものみそ汁	とりにく とうふ みそ たまご あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ しいたけ はくさい にんじん えのきたけ	612kcal 24.2g
3火	行事献立 ひな祭り ちらしずし		赤魚の利久焼き かきたま汁 ひなまつりフルーツ白玉	とりにく あぶらあげ みそ あかうお たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん しらたまご	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう ままつな しょうが たまねぎ まつちや えのきたけ フルーツミックスかん いちご	675kcal 30.3g
4水	100年フード 次城県 みそにこみうどん		豚しゃぶサラダ きわかめのきんぴら ほしものカップケーキ	とりにく あぶらあげ けずりぶし ぶたにく くきわかめ たまご みそ きゅうにゅう	うどん あぶら ごま さとう こむぎこ バター さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう れんこん さやえんどう	656kcal 24.6g
5木	6年3組のリクエストメニュー キムチチャーハン		ツナポテトぎょうざ わかめスープ 果物(いちご)	ぶたにく ツナ わかめ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんじん はくさいキムチ こまつな たまねぎ コーン キャベツ いちご	634kcal 22g
6金	6年1組のリクエストメニュー きなこ揚げパン		ポトフ じゃこサラダ	きなこと とりにく ベーコン けずりぶし ちりめんじゃこ きゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし	607kcal 23.7g
9月	ごはん		焼き鮭 いりどり 眞汁	さけ とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さともしも こんやく あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう あぶら だいこん ながねぎ	620kcal 31.5g
10火	塩やきそば 防災まなご給食		きゅうりのピリリ漬け りんごのコンポート	ぶたにく ウィンナー なると チンタラスープ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく こまつな もやし きゅうり りんご レモン	623kcal 26.3g
11水	三陸わかめごはん		ささかまぼこの南部揚げ 八杯汁 切干大根とツナの炒め煮 果物(紅プリンセス)	わかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ さともしも でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しいたけ だいこん ベにプリンセス	600kcal 20.2g
12木	しっかり食べよう野菜350 カレーライス		たまねぎドレッシングの温サラダ 果物(りんごかん)	ぶたにく 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	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース りんご キャベツ コーン	637kcal 17.4g
13金	ゆかりごはん		焼きししゃも 新じゃがのそぼろ煮 ほうれんそうのあえもの 果物(せとか)	ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう こんやく でんぶん	ゆかりこ たまねぎ グリーンピース にんじん ほうれんそう せとか	612kcal 21.3g
16月	ごはん		手作りふりかけ さばのカレー焼き 菜の花のツナ和え みそ汁	けずりぶし さば ツナ とうふ わかめ みそ きゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	もやし なばな にんじん コーン だいこん たまねぎ こまつな しめじ	663kcal 25.4g
17火	ソフトフランスパン		エビマカロニグラタン 白いんげん豆のスープ 野菜のピクルス りんごジュース	むきえび とりにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんにく だいこん きゅうり にんじん りんごジュース	628kcal 20.4g
18水	氏照ごはん		魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロンスープ	ます かまぼこ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび こむぎこ でんぶん ががあられ あぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな しょうが えのきたけ コーン ながねぎ	657kcal 28.5g
19木	6年2組のリクエストメニュー 八王子ラーメン		棒餃子 豆黒糖	ぶたにく うずらたまご だいず にぼし けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごま でんぶん はるさめ ぎょうざのかわ あぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ いら はくさい きくらげ もやし こまつな コーン	645kcal 29.3g
23月	6年生卒業お祝い献立 赤飯		国産牛のハンバーグ 野菜とじゃこのおひたし すまし汁 果物(いちご)	ささげ きゅうにくと かまぼこ ちりめんじゃこ けずりぶし だいこんが きゅうにゅう	こめ もちごめ ごま パンこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ いちご	749kcal 34.1g

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

### ひなまつり 献立

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と  
幸せを願ってお祝いする行事で、  
『桃の節句』ともよばれます。  
3日の給食では、「ちらし寿司」と  
「ひなまつり白玉」をいただきます。

### 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、  
23日の給食でいただきます。

クロームブック  
はちおうじしき  
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ありますので、  
ご活用ください！

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！

はちっくルーム  
パソコンもご紹介(しょうが)します。



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

めじるし  
このアイコンが目印★