

日 曜	献 立 名(下線は地産地消の目印です)			主 な 材 料 名						栄養価
	主食	献立 目録	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
10木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポップビーンズ 中華スープ	豆腐、豚肉 みそ 大豆、鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら チンゲンツァイ	なげねぎ、たまねぎ 根しやうが、にんにく 干しいたけ えのきたけ	792kcal 32.8g
11金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ごま和え 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま	こまつな にんじん	根しやうが、もやし しめじ、たまねぎ	749kcal 31.1g
14月	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃこキャバツ 肉じゃが 果物(デコボン)	いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま油	こまつな にんじん さやいんげん	根しやうが、にんにく なげねぎ、キャバツ たまねぎ、ごんにやく デコボン	752kcal 36g
15火	たけのこごはん 旬 たけのこ	牛乳	さばのおろしソース 野菜の彩り和え かぶのみそ汁	鶏肉、油揚げ さば かつおぶし粉 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	たけのこ、だいこん 根しやうが、もやし かぶ、なげねぎ えのきたけ	856kcal 35.6g
16水	あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	青のり わかめ 牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油	にんじん にら こまつな	たけのこ、たまねぎ えのきたけ、もやし 干しいたけ にんにく、しょうが キャバツ、なげねぎ	781kcal 30g
17木	ビビンバ	牛乳	くずきりスープ ももりんごゼリー	豚肉 鶏肉	粉寒天 牛乳	米 さとう くずきり	ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく、しょうが もやし、切干大根 たけのこ、はくさい なげねぎ、黄桃 りんごジュース	767kcal 22.9g
18金	ゆかりごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら きゅうりとかぶの南蛮漬 豚と豆の角煮風 かきたま汁	豚肉 大豆、卵 豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米、小麦粉 コーンスターチ さとう、でんぷん	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん こまつな	きゅうり、かぶ 根しやうが たまねぎ	792kcal 32g
21月	赤米ごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ 五目きんぴら 春のすまし汁 果物(はるか)	さわら さつま揚げ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米、もち米 赤米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	根しやうが、にんにく ごぼう、ごんにやく れんこん、えのきたけ なげねぎ、はるか	769kcal 31.9g
22火	カレーライス	牛乳	コールスロー りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ、にんにく 根しやうが、キャバツ コーン、りんご缶	843kcal 21.9g
23水	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ キャバツのからし和え 呉汁	豆腐、豚肉 卵、かまぼこ 大豆、油揚げ みそ	ひじき 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油	チンゲンツァイ にんじん こまつな	たまねぎ、キャバツ だいこん、なげねぎ	771kcal 33.2g
24木	ごはん	牛乳	豚キムチ 3色ナムル コーンと卵のスープ	豚肉 卵	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にら こまつな にんじん	にんにく、キムチ 根しやうが、たまねぎ なげねぎ、もやし 干しいたけ、コーン	770kcal 27.4g
25金	ミルクパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナー ミネストローネ 果物(きよみ)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク チーズ、牛乳	ミルクパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト バジル パセリ	セロリー、にんにく グリンピース たまねぎ、キャバツ 清見オレンジ	772kcal 36.9g
28月	八王子ナポリタン	牛乳	太根のフレンチサラダ オレンジポンチ	ベーコン ウィンナー みそ	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	ピーマン にんじん	にんにく、たまねぎ キャバツ、だいこん、きゅうり フルーツミックス缶 オレンジジュース	800kcal 24.8g
30水	かてめし	牛乳	桑都焼き ごま和え すまし汁	鶏肉、油揚げ さごち、みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	にんじん さやいんげん こまつな 桑の葉粉	根しやうが、しめじ キャバツ えのきたけ なげねぎ	754kcal 35.9g

★4月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、キャバツ、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜です。
★4月、生で提供予定の果物は柑橘類(はるか、清見オレンジ、デコボン)です。入荷状況により別のかんきつ類に変更することがあります。
★献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。
※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPIに公開しますので御覧ください。
八王子市HPTトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →→→



100年フードに認定されました！

桑都・八王子の
「ふるさと給食」
のロゴです。

給食で提供している日本
遺産献立や八王子の郷土
料理・地場農産物などを、
桑都・八王子の「ふるさと
給食」と名付け、取り組んで
いきます！ 詳しくは裏面を
ご覧ください。

1人分の給食をしっかりと食べよう！

栄養バランスのとれた給食ですが、皆さんが
1人分をしっかりと食べることで初めて栄養バ
ランスが保たれます。健康な身体で、勉強や部活に
打ち込めるよう、食事を大切にしましょう。給食を
しっかりと食べるための3つのポイントを紹介します。

1 給食準備を素早く行い、
食べる時間を確保しよう！

給食当番は身支度を整え、時間を
意識して準備しましょう。他の生徒は
手を洗ったら、教室内で静かに待ち
ましょう。



2 均等に配る工夫をしよう！

食卓の中を4分割にし、
1人分量の目安を
つけて配り始
めましょう。

32人学級なら8人分



3 極端に減らしてませんか？

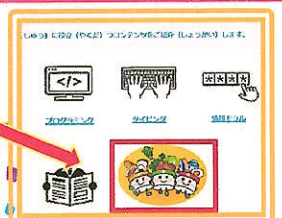
中学生は健康な体を作る大切な時期です。バランス
よく食べることが大切です。特に、主菜・副菜は1人分を
しっかりと食べてほしいです。どうしても量が多く、
調整したい場合は、主食の量を少し調整しましょう。
苦手の食べ物や料理も、まずは挑戦してみてください！



クロームブック
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！

はっちこルーム



掲載場所：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★



八王子市の学校給食は、地元の食材を使い、手作りを基本とした安心安全な給食と、給食を活用した様々な取組を通じて、子どもたちが健やかに成長し、将来にわたる健康を考えた食習慣を身につけること、食を大切にすることを育むことを目指しています。

給食センター檜原の給食調理・配送は、(株)ジーエスエフが担当します。 檜原第2調理場InstagramQRコード↑

は 育む

健やかな身体で、毎日元気にすごすために必要な栄養バランスの整った給食を提供しています！

ち 地産地消

八王子産の米、野菜、果物などの農作物やその加工品を積極的に取り入れています。



お 美味しく、手作り

カレーなどのルーやハンバーグ、ケーキも既製品ではなく、手作りで提供しています！



う 旨みたっぷり

汁物の出汁は削り節、昆布、煮干しからとり、食材の旨みを引き出す工夫もしています。



じ 地元を大切に

八王子の歴史や魅力を伝える日本遺産献立や八王子ラーメンなどのご当地グルメを取り入れています。



和食

米



日本の主食である米の1人1年あたりの消費量(令和4年)は50.9kgになり、ピーク時から半減しています。そのため、農家の数や水田も年々減少しています。

水田と和食の食材

和食の中心は米、魚、大豆です。かつて水田のほとりでは大豆が栽培され、水田には淡水魚が生息していました。また、水田から出るミネラルが沿岸の魚介を育て、食物連鎖を通じて大型の回遊魚を日本列島近海へと導いていました。

米離れが進むと、伝統的な大豆食品も減少し、海、川の魚の生息場所が減り、基本的な和食材の生産を衰退させる可能性があります。



和食や「ごはん食」を守る取組

ユネスコ無形文化遺産への登録、米を中心とした給食の推進や、農林水産省のSNSや公式YouTubeチャンネル「BUZZ MAFF」で美味しい料理や行事食などの紹介など様々な取組をしています。



健康

十分なエネルギーをとろう！

エネルギーを作るには炭水化物、脂質、ビタミンが必要です。炭水化物が足りないと、たんぱく質もエネルギー源として使われるため、体の筋肉量が減ってしまうことも。

エネルギーが不足すると…



「お米は太る」は誤解です

人が太ったりやせたりは、エネルギーの摂取と消費のバランスなので、お米を食べたから太るわけではありません。お米は腹持ちが良く、脂質が少ないこと、食物繊維も含まれることから体脂肪になりにくいです。

4月の献立から

14日

八王子産キャバツをいただきます。昨年度の給食センター檜原第2調理場の八王子産野菜使用率は45%でした。今年度も新鮮でおいしい地場野菜をたくさん使った給食をお届けします。



21日

ご入学・ご進級おめでとうございます！赤飯のルーツである赤米ごはん、出世魚の鱈でお祝いです！

28日

29日ナポリタンの日にちなみ、八王子ナポリタンです。はちナポの特徴の1つは八王子産野菜を使うことです。八王子産キャバツを使ったはちナポです。

100年フード「桑都・八王子のふるさと料理」

30日

八王子の郷土料理「かてめし」と八王子産桑の葉粉を使ったソースを魚にかけて焼いた「桑都焼き」です。

令和6年3月、八王子の歴史文化や伝統に触れられる「桑都・八王子のふるさと料理」が未来の100年フード部門で認定されました。給食でも「ふるさと料理」を提供しています。



100年フードとは…地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した文化庁の取組です。現在は全国で300件の食文化が認定されています。

保護者の皆様へ

ご理解、ご協力をよろしくお願いします

【白衣】給食当番になると、週末に白衣を家に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、ほつれがありましたら繕いをして、週の初めに持たせてください。

洗剤や柔軟剤等、強い香りを伴う製品によって、様々な症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣のお洗濯の際には、ご配慮いただきますようお願いいたします。

白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。

給食試食会

給食センターでは、定期的に試食会を開催しています。ぜひお越しください！

□開催日：18日、22日
(18日は、第1調理場の献立です。)

□申込：1週間前までに電話で

【給食センター檜原】

☎042-634-9460

詳細はこちらから→

