

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です)			主 材 料 名						栄養価
	主食	飲み物	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
1木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 春キャベツの彩り和え 具汁	甘塩鮭 豚肉 かつおぶし粉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	760kcal 38.1g
2金	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁 果物(デコボン)	さわら みそ 鶏肉 ちくわ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	根しょうが ごぼう たけのこ ねぎ えのきたけ デコボン	793kcal 38.1g
7水	ごはん	牛乳	いかのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	いか みそ 油揚げ ちくわ 豚肉	ひじき 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 こまつな	にんじん さやいんげん	根しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ こんにゃく	758kcal 30.1g
8木	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯) 台湾・高雄のバナナッブルコンポート	豚肉 卵 ローズハム	牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	チンゲンツアイ にんじん こまつな	根しょうが だいこん たまねぎ バナナッブル	826kcal 29.3g
9金	ジャージャー麺	牛乳	青のりポテト わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐	青のり わかめ 牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	油 こまつな	にんじん	ねぎ 根しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ もやし きゅうり コーン えのきたけ	800kcal 29g
12月	土曜授業 振替休業日のため給食無し									
13火	キムタクごはん	牛乳	ししゃもの唐揚げ 3色ナムル ワナンスープ	豚肉	ししゃも 牛乳	米 でんぷん さとう ワナンの皮	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん チンゲンツアイ	大根(たくあん) キムチ漬け ねぎ もやし にんにく しいたけ	746kcal 28g
14水	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん	根しょうが ねぎ にんにく ごぼう こんにゃく かが れんこん キャベツ	834kcal 30.6g
15木	エッグドライカレー	牛乳	はち太根のフレンチサラダ 果物(りんご缶)	豚肉 うずらの卵	牛乳	米 小麦粉 さとう	バター 油 オリーブ油	にんじん	たまねぎ レーズン グリーンピース にんにく 根しょうが だいこん きゅうり りんご缶	804kcal 25.5g
16金	三番麦ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式蕎麦和え ろくろ車のすまし汁 果物(清見オレンジ)	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐 かつおぶし粉	青のり ひじき わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 黒米 きび さとう 焼きふ	油 ごま油	こまつな にんじん 桑の葉粉	もやし ねぎ えのきたけ 清見オレンジ	768kcal 32.1g
19月	カレーピラフ	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	鶏肉 豆腐 豚肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 マカロニ さとう	油	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ セロリ 黄桃缶	806kcal 30.9g
20火	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ ピリ辛じゃこキャベツ 豚汁 果物(湘南ゴールド)	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま ごま油 油	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり キャベツ しめじ だいこん 根しょうが ねぎ にんにく 湘南ゴールド	783kcal 35.3g
21水	ミートサンド	牛乳	八王子産そら豆のシチュー フレンチきゅうり	ウインナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	コッパパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ そらめ マッシュルーム	815kcal 31.8g
22木	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 野菜の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮	卵 豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん 糸こんにゃく	748kcal 27.5g
23金	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ トマト	にんにく たけのこ 根しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ	780kcal 31.5g
26月	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え 田舎汁 果物(清見オレンジ)	赤魚 みそ 油揚げ 生揚げ かつおぶし粉 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま 油	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく 清見オレンジ	761kcal 37.2g
27火	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み アスパラサラダ 桃のクラフティ	鶏肉 卵	生クリーム 牛乳	じゃがいも はちみつ 米 さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん トマト アスパラ 赤ピーマン パセリ バジル	にんにく キャベツ 根しょうが レモン たまねぎ きゅうり ズッキーニ 黄桃缶	812kcal 26.1g
28水	ごはん	牛乳	鮭のサンガ焼き 切干大根の煮物 みそけんちん汁	あじ たら 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	ごま 油	にんじん さやいんげん	ねぎ 根しょうが 切干だいこん だいこん ごぼう こんにゃく	763kcal 33.5g
29木	はち太根おろし スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ オレンジポンチ	ツナ	きざみのり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	だいこん 菜 にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ ズッキーニ フルーツミックス缶 みかんジュース	773kcal 29.1g
30金	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ もやしのからし和え 沢煮鮎 茎わかめの生姜炒め	かつお かまぼこ 豚肉	くきわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく もやし 根しょうが ごぼう だいこん しいたけ しらたき	751kcal 37.3g

★5月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜、ブロッコリー、そら豆です。
★5月、生で提供予定の果物は柑橘類(デコボン、湘南ゴールド、清見オレンジ)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HPに公開しますので御覧ください。
八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 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 はちっこキッチン →→→



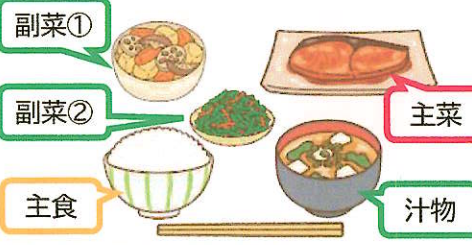


和食

食器の置き方も、おもてなしのひとつです

「おもてなし」とは、単なるサービスではなく、食事を作る人は食べる人の気持ちを考える、食べる人は作ってくれた人の気持ちを考える、お互いに思いやる気持ちから生まれるものです。日頃から「おもてなし」を心がけてみましょう。

【和食の食器の置き方】



箸は持つ手を右側に置きます↑

給食を受け取ったら、自分で置き方を整え、身に付けていきましょう。家庭でも心がけましょう。



健康

自分にとって必要な量を知ろう！

①身長別標準体重、②肥満度、③あなたの1日に必要なエネルギーを計算で出すことができます！

$$\text{①} \left[\frac{a}{b} \right] \times \text{身長 (cm)} - \left[\frac{b}{a} \right] = \text{①身長別標準体重 (kg)}$$

$$\text{②} (\text{体重 (kg)} - \text{① (kg)}) \div \text{① (kg)} \times 100 = \text{②肥満度 (\%)}$$

①	年齢	男子 a	男子 b	女子 a	女子 b
1	12	0.783	75.642	0.796	76.934
	13	0.815	81.348	0.655	54.234
	14	0.766	83.695	0.594	43.264

②	肥満度判定	+50%以上	高肥満度
		30%以上 + 50%未満	中等度肥満
		20%以上 + 30%未満	軽度肥満
		-20%以上 + 20%未満	標準

③ 自分の標準体重に適切なエネルギーを計算で出してみよう

(基礎代謝基準値、身体活動レベル、エネルギー蓄積量は12～14歳の値)

安静時の代謝量

日常の活動強度

成長に必要なエネルギー

基礎代謝基準値

身長別標準体重

身体活動レベル

エネルギー蓄積量

1日に必要なエネルギー

女子→	29.6	×	① kg	×	1.7	+	25	=	_____ kcal
男子→	31	×	① kg	×	1.7	+	20	=	_____ kcal

1日の推定エネルギー必要量は、女子2400kcal、男子2600kcalです。1日3回の食事で、1食分あたり800～860kcalになります。給食は牛乳を含めて830kcalで設定しています。ちょうど1食分にあたるので、給食は1人分をしっかりと食べ、牛乳も飲むようにしましょう。



5月の献立から

8日	寄贈していただいた台湾・高雄市産の金鑽パイナップルをコンポートにします。芯まで食べられるパイナップルです。	
19日	給食では、八王子にゆかりのある方のおすすめメニューを「元気応援メニュー」として取り入れています。初宿和夫八王子市長の「元気応援メニュー」です！	
28日	伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～に千葉県「南房総地域のアジ文化」が認定されています。給食では、アジのサンガ焼きを食べます。	



15日	八王子産のみずみずしい春大根をたっぷり使った「はち大根フレンチサラダ」と「はち大根おろしスパゲティ」を食べます！	
16日	三番叟(さんばそう)や定式幕(じょうしきまく)、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。	
13日	八王子産大根のたくあん(漬物)を使った「キムタクごはん」です。キムチとたくあんを使っているのので、「キムタクごはん」と言います。	

5月給食試食会

開催日: 9日、16日、21日、29日

申込: 1週間前までにお電話で

☎042-629-9953 詳細はこちら→



2025健康フェスタ・食育フェスタ

日時: 5月18日(日)10時～15時

会場: 東京たま未来メッセ

(JR八王子駅、京王八王子駅から徒歩)