

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	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)		たんぱく質	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		
1火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 果物(冷凍みかん)	さば、油揚げ かつおぶし粉 豆腐	牛乳	米、さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	はくさい、もやし だいこん、ななめぎ こんにやく ごぼう、冷凍みかん	861kcal	32.3g
2水	スパゲティ ミートソース	牛乳	太根サラダ フルーツゼリー	豚肉	チーズ、わかめ 粉寒天、牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油、ごま油	にんじん トマト	たまねぎ、セロリー にんにく、だいこん 枝豆、コーン オレンジジュース フルーツミックス缶	870kcal	32.9g
3木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 3色ナムル ゆでとうもろこし	豆腐 豚肉、みそ	牛乳	米、さとう でんぷん	油、ごま油 ごま	にんじん、にら こまつな	ななめぎ、たまねぎ 根しょうが、にんにく しいたけ、もやし とうもろこし	754kcal	28.7g
4金	ごはん	牛乳	はち太根と豚肉の角煮 わかたまスープ 果物(小玉すいか)	豚肉、鶏肉 卵、豆腐	わかめ、牛乳	米、さとう でんぷん	ごま油	チンゲンツァイ	根しょうが だいこん、たまねぎ すいか	824kcal	37.7g
7月	五目ずし	牛乳	笹の葉揚げ 野菜の南蛮漬け 七夕汁	鶏肉、油揚げ えび、豆腐 ささかまぼこ 卵、かまぼこ	さざみのり 牛乳	米、さとう 小麦粉 そうめん	ごま、ごま油 油	にんじん 桑の葉粉	根しょうが、しいたけ かんぴょう、枝豆 きゅうり、だいこん キャベツ、ななめぎ	760kcal	35.2g
8火	下中玉ねぎの豚丼	牛乳	ピリ辛もやし 小松菜のかきたま汁 果物(オレンジ)	豚肉、卵 豆腐	牛乳	米、さとう でんぷん	ごま油	にんじん こまつな	しらたき、たまねぎ 根しょうが、もやし きゅうり、しめじ オレンジ	780kcal	33.3g
9水	チキンライス	牛乳	ポテトのキッシュ かぶのポタージュ	鶏肉、卵、ハム ベーコン	生クリーム 牛乳	米 じゃがいも	油、バター	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース コーン、かぶ	792kcal	28.7g
10木	ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き ごま和え 呉汁 荳わかつめのにんにく炒め	さわら、みそ 油揚げ、豚肉 大豆、豆腐	くきわかめ 牛乳	米、さとう じゃがいも	油、ごま油 ごま	こまつな にんじん	根しょうが、もやし えのきたけ しいたけ、だいこん たまねぎ、にんにく	821kcal	38.8g
11金	きなこ揚げパン	牛乳	チキンピーンズ フレンチサラダ	きな粉 大豆、鶏肉	牛乳	コッパパン さとう、小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	油、バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ、コーン グリーンピース キャベツ ズッキーニ	887kcal	32.2g
14月	夏野菜の カレーライス	牛乳	わかめサラダ ピーチヨーグルト	豚肉	わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも 小麦粉、さとう	油、バター ごま油	にんじん かぼちゃ	たまねぎ、なす にんにく、根しょうが きゅうり、キャベツ コーン、黄桃缶	813kcal	23g
15火	小樽あんかけ 焼きそば	牛乳	フライドポテト 小松菜と豆腐のスープ	えび、豚肉 うずらの卵 鶏肉、豆腐	牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油、ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな	根しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい きくらげ、もやし えのきたけ ななめぎ	779kcal	33.2g
16水	かてめし	牛乳	焼き魚 お新香 すいとん	鶏肉、ちくわ 油揚げ、甘塩鮭	牛乳	米、さとう 小麦粉、白玉粉	油、ごま	にんじん こまつな	れんこん、しいたけ キャベツ、きゅうり 根しょうが、だいこん ななめぎ	750kcal	37.2g
17木	ガーリック コーンライス	牛乳	八王子産はちみつマスタードチキン 太根ときゅうりのサラダ ABCスープ	鶏肉	牛乳	米、でんぷん はちみつ、さとう マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ、油	ピーマン にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく コーン、だいこん きゅうり、キャベツ セロリー	856kcal	30.4g

★7月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、人参、かぶ、チンゲンツァイです。

★7月、生で提供予定の果物はバレンシアオレンジ、冷凍みかん、小玉すいかです。入荷状況により別の果物に変更することがあります。

試食会 □開催日: 7月4日、8日、16日、22日 □来場時間: 11:45 □参加費: 1食360円 □申込: 1週間前まで

料理教室 □農家さんとろう! 夏野菜たっぷりのドライカレーと給食室探検
□参加費: 1人500円
□開催日: 7月29日(月) 9:30~14:00 □申込〆切: 7月18日(火)
□対象: 小学生(1~4年生は保護者同伴)・中学生(定員24名)

夏休み 元気応援ランチ!
□開催日時: 7月31日(木)~8月6日(水)5日間 11:30~12:30
□対象: 小学生(1~3年生は保護者同伴)、中学生(各日定員36名)
□参加費: 1食300円 □申込〆切: 7月24日(金)

詳細はHP、SNSでご確認ください。問合せ・申込み先: 給食センター榎原 ☎634-9460

※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に公開しますのでご覧ください。

八王子市HP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

はっちキッチン→→→





7月の献立から

3
日

八王子産のとうもろこしを食べます！
7月は他にも、玉ねぎ、じゃがいも、小松菜、大根、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、キャベツ、にんにく、かぼちゃ、トマト、ピーマン、なすが八王子産です。

7
日

七夕献立です。
八王子産の桑の葉粉で色付けした笹の葉揚げと、七夕汁を食べます。七夕汁は、そうめんて天の川、にんじんで短冊、かまぼこで星を表しています。

15
日

北海道の100年フードに認定されている「小樽あんかけ焼きそば」は、よく焼いた麺と多めの「あん」が特徴です。戦後に誕生し、現在もソウルフードして幅広い世代に愛されています。

17
日

高月町・滝山町・川口町の3か所の養蜂場で採れたはちみつを使い、はちみつマスタードチキンを作ります。



16日 戦後80年～食事について考えてみよう～

1945年に太平洋戦争が終結してから80年が経ちました。戦争中から暮らしは大きく変わり、現代は食生活も豊かになりました。給食を通して、今の食事と80年前の食事について考えてみましょう。

戦争中の食事

給食では、戦争中の食事をひとつひとつの皿で再現します。現在の1食分の給食は、戦争中の子どもにとっては1日分の食事でした。



お新香

鮭の塩焼き

かてめし

すいとん

※今回再現する食事は、参考資料をもとに作成しました。



和食

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』でバランスの良い食事を！ 10日

『まごわやさしい』とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の頭文字からできた和食の合言葉です。この品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの摂れた食生活を送ることができます。ぜひご家庭の食事にも取り入れてみましょう！



ま まめ

豆・豆製品



ご ごま

種実類



わ わかめ

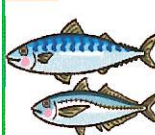
などの海藻



や やさい



さ さかな

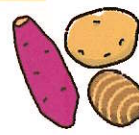


し しいたけ

きのこ類



い いも

摂り
方の
ポイント

□今までの食事に足りないものを少しプラス！
…サラダにごまをふる、魚の頻度を増やす

□まずは、毎食1～2品を目標に！
…汁物や炒め物に、海藻、きのこなどを加える

□冷凍食品や缶詰、乾物も活用！
…冷凍野菜、乾燥わかめや豆の水煮缶など

1
献
立
日
の

「まごわやさしい」の7品目すべてをそろえた献立です。食べながらさがしてみ、取り入れるヒントにしてみましょう。

□鯖のみそ焼き→さ
□ごま和え→ご・ま・や
□呉汁→ま・や・し・い
□茎わかめのにんにく炒め→わ



健康

日ごろから減塩を心がけ、薄味に慣れましょう！ 18日

塩分のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるため注意が必要です。熱中症予防のために、食塩が添加された飲料や塩飴などがありますが、通常の活動では食事からとる塩分で十分とされています。日本では1日の塩分摂取量の目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満とされていますが、実際に摂取されている平均は男性11g、女性9.3g。塩分を摂りすぎているのが現状です。



【食事や間食の塩分、ひかえてますか？チェック！】

- ラーメンなどのスープ、汁は飲み干さない。
- ドレッシングをかけすぎない。
- ケチャップやソースなどはかけずに少しつける。
- フライドポテトなど塩分の多い間食はひかえめに。
- ウィナーなどの加工食品は食べすぎない。

*味付けされている食品などは調味料を追加せずに食べましょう。

香辛料や薬味を活用しましょう！

こしょう、カレー粉などのスパイス、ハーブ、酢、しょうがやにんにくなどの薬味も使って味を調えたり、旨みたっぷりの出汁やスープを使うことで、塩やしょうゆなど塩分を含む調味料をひかえることができます。

18日の給食では赤魚ににんにく和え物にかつお節、汁物は削り節の旨みを活用して味を調えました。

