

日・曜日	献立名		主な材料名			栄養価	栄養士さんからの給食メモ	
	主食	のりもの	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品			
2月	ごはん	牛乳	ぎせいとうふ あさづけ さつまいものみそしる	とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ しいたけ はくさい にんじん えのき	612kcal 24.2g	白菜は寒い季節においしくなる野菜です。水分の多い野菜ですが、ビタミン食物繊維も豊富に含まれています。
3月	ちらしずし	牛乳	ぶりのりきゅうりやき かきたまじる ひなまつりフルーツ しらたま	とりにく あぶらあげ ぶり みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら でんぷん しらたまこ	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう たまねぎ ごまつな えのき フルーツミックス	699kcal	ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願って、お祝いの行事で「桃の節句」ともよばれます。緑は健康、白はきれいという意味の清浄、赤は魔除けを意味している健やかな成長を願う気持ちが込められています。女の子の節句ですが、女子も男子も健やかに成長してほしいという思いを込めました。
	桃の節句						30g	
4月	きなこあげパン	牛乳	はくさいのクリームに じゃこサラダ	きなこ とりにく ハム しろいんげんまめ きゅうにゅう なまクリーム じゃこ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ だいこん きゅうり もやし	693kcal 25.5g	中学校3年生と小学校6年生は3月それぞれの学校を卒業し、新しい場所での生活が始まります。八王子で小中学校を過ごしていた場合約1600以上給食を食べていた計算になります。今日は川口小中学校学年別リクエスト給食第1位に一番多く上った、きなこ揚げパンを食べます。
5月	キムチチャーハン	牛乳	ツナポテトぎょうざ わかめスープ くだもの(いちご)	ぶたにく ツナ わかめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんじん キムチ ごまつな たまねぎ コーン キャベツ いちご	634kcal 22g	八王子産の白菜を使った白菜キムチを使って、キムチチャーハンを作ります。キムチは韓国生まれの漬物です。
6月	みそラーメン(めんべつだし)	牛乳	くきわかめのきんぴら ほしいものカップケーキ	ぶたにく みそ くきわかめ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうが あぶら ごま ごまあぶら さとう しょうが バター ほしいもの	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが ごぼう れんこん さやいんげん	667kcal 22.8g	干しいもは 明治時代に茨城県に伝わりました。さつまいもを蒸して皮をむきカットしたものを、乾燥させて作ります。今で家庭で作られており素朴な甘さとほっくりとした食感が好まれています。干しいものカップケーキを食べ、元気に過ごしましょう！
9月	ごはん	牛乳	やきさけ いりどり ごじる	鮭 とりにく たいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにやく 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 はくさい だいこん ながねぎ	620kcal 31.5g	鮭は今回のように焼いたり揚げ物にしたりといろんな調理法で、食べることができます。血や肉となる赤の食品の仲間、糖の分解に必要なビタミンB1免疫機能を常に保つ働きのあるビタミンDなどのビタミン類も豊富です。
10月	スパゲッティ ミートソース	牛乳	はくさいスープ ヨーグルトのオレンジソース	ぶたにく チーズ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい えのきだけ オレンジジュース	654kcal 25.4g	小学校給食のミートソースは豚ひき肉を使い、香味野菜とたっぷりの玉ねぎとにんじんをよく炒め、トマト味で仕上げています。
11月	さんりく わかめごはん	牛乳	ささかまぼこのなんぶあげ はちはいじる きりぼしだいこんと ツナのいために くだもの(みかん)	わかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま ことむぎ あぶら さといも でんぷん さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しいたけ きよみオレンジ	600kcal 20.2g	いわてはんとみやげはん うま おおつく 岩手県と宮城県の海で多く作られている さんりくわかめを使ったわかめごはんは、宮城県女川町産のささかまぼこを使った南部揚げと岩手県の郷土料理の八杯汁を食べます。
12月	カレーライス	牛乳	たまねぎドレッシングの おんサラダ くだもの(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 ことむぎ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが クリンピース りんご キャベツ コーン	637kcal 17.4g	川口中学校3年生リクエスト2位にも挙がっていたカレーライスを作ります。市販のルーは使用せず、小麦粉とカレー粉をバターでいためて手作りしたルー仕上げました。カレーは小学校1年生か中学校3年生まで大人気の給食です。
13月	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ さばのカレーやき なのはなのツナあえ みそしる	さば ツナ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら 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 ごまつな しめじ	663kcal 25.4g	12~3月が旬の野菜の花はビタミンC葉酸が多く含まれています。葉酸はビタミンB群の仲間、色の濃い野菜の仲間の多く含まれます。新しい赤血球を作るのに必要な栄養で「造血ビタミン」とも呼ばれます。
16月	みるくパン 川口小 6年生 リクエスト給食	オレンジ ジュース	てりやきハンバーグ ピリカラきゅうり あおりのポテト やさいのミルクスープ	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あおりの いんげん豆 ハム	パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも パター 小麦粉	たまねぎ きゅうり パセリ にんじん キャベツ オレンジジュース	684kcal 25.3g	川口小6年生リクエスト給食第1位はピリカラきゅうりを取り入れた給食です。川口小リクエスト給食で野菜の献立が、1位になったのは6年生だけでした。さすが6年生！と感じました。その他にもリクエスト上位に挙がった給食を取り入れてみました。
17月	せきはん	牛乳	コロコロ揚げ やさしいじゃこのおひたし おいわすましじる くだもの(いちご)	あずき とりにく じゃこ かまぼこ かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま でんぷん あぶら さとう	しょうが キャベツ ごまつな にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ いちご	594kcal 27.5g	お赤飯はもち米に「あずき」または「ささげ」を混ぜて蒸したおこわです。小豆をゆでるとゆで汁が赤くなり、そのゆで汁をもち米に吸収させて蒸すのももち米も赤くなります。昔は赤い色のあずきは悪いものをはらうと信じられていました。今はお祝い事のある日に欠かせない料理です。今日のお赤飯は米と、もち米に小豆の煮汁を入れて炊き上げ、ゆでささげを混ぜて作りました。
18月	ビビンバ	牛乳	コーンとたまごのスープ まめこくとう	ぶたにく たまご だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし ごまつな たまねぎ コーン	585kcal 20.1g	ビビンバは韓国生まれの自分で混ぜる混ぜご飯です。学校給食では、もやしとキュウリのナムルと肉ときりぼしだいこんの甘辛味を、ご飯の上に混ぜ自分で混ぜて食べます。
19月	うじてるごはん 滝山城御膳	牛乳	さかなのさくらふうあられあげ おたわらかまぼこのごまあえ よいまちの トントロリスープ くだもの(オレンジ)	ます かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	もちごめ むぎ きび こめ ことむぎ だんご ぶらあられ あぶら さとう ごま	にんじん もやし ごまつな しょうが えのき コーン ながねぎ オレンジ	667kcal 28.8g	今日は日本遺産献立の「滝山城御膳」です。氏照ごはんは戦国時代の武士のごはんをイメージしたもち米とあえが入ったごはんです。魚の桜あられ揚げは、桜の名所としても知られる滝山城跡にちなんで、ぶらあられで華やかに仕上げました。
23月	ゆかりごはん	牛乳	ししやものからあげ しんじやがのそぼろに ほうれんそうのあえもの くだもの(いちご)	ししやも とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら 新じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん クリンピース ほうれんそう いちご	680kcal 22.8g	令和7年度の給食は今日が最後です。給食では魚・豆・野菜なども多く盛り入れています。いろいろな食材から栄養をいただき私たちは生きています。自然や命に感謝の気持ちを忘れずなるべく残さず食べるように心がけましょう！そして来年度も元気な身体で過ごしましょう。

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、17日の給食でいただきます。

献立は材料の入荷状況により変更することがあります

クロームブック
はちこるーム
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！

はちこるーム
このアイコンが目印★

掲載場所: 八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちこるーム→教育