

日 曜	献 立 名 (◎は地産地消の目印です！)			体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1郡	2郡	5郡	6群	3群	4群	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
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 チンゲン菜	長ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく しいたけ、えのき	800kcal 33.3g
11金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 キャバツの味噌汁◎	鮭、鶏肉、ちくわ 油揚げ、豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん いんげん	ごぼう、こんにゃく たけのこ、長ねぎ キャベツ	751kcal 41.5g
14月	ごはん	牛乳	豚キムチ◎ ツナとキャベツのサラダ◎ くずきりスープ◎ 果物(でこぼん)	豚肉、ツナ 鶏肉	牛乳	米 でんぷん さとう くずきり	油、ごま油 白ごま	にら にんじん	にんにく、まぐろ、コーン しょうが、玉ねぎ、長ねぎ もやし、キャベツ、大根 しいたけ、きゅうり たけのこ、白菜、デコポン	780kcal 25.4g
15火	たけのこごはん	牛乳	鯖のおろしソース◎ 野菜の彩りしそ◎ かぶのみそ汁◎	鶏肉、油揚げ 鯖、豆腐 かつおぶし、粉 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	小松菜 にんじん	たけのこ、大根 しょうが、もやし かぶ、長ねぎ えのき	847kcal 35.5g
16水	あんかけやきそば◎	牛乳	青のりポテト コーンと卵のスープ 果物(りんご缶)	豚肉 卵	青のり 牛乳	中華めん でんぷん ポテト	油 ごま油	にんじん にら	たけのこ、玉ねぎ キャベツ、もやし、コーン しいたけ、にんにく しょうが、りんご缶	822kcal 29.1g
17木	ポークカレーライス	牛乳	コールスロー◎ フルーツヨーグルト	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	玉ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、コーン フルーツ缶	839kcal 21.9g
18金	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◎	卵、豚肉 大豆、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	にんじん 小松菜	きゅうり、かぶ しょうが、玉ねぎ	790kcal 31.9g
21月	ビビンバ◎	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ◎ フルーツ白玉	豚肉、卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん 白玉	ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく、しょうが 切干大根、もやし、しめじ フルーツ缶	779kcal 25.7g
22火	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)	さごち さつま揚げ 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 いんげん 小松菜	しょうが、にんにく ごぼう、こんにゃく れんこん、えのき 長ねぎ、はるか	769kcal 31.9g
23水	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ キャベツのからし和え◎ 呉汁◎	豆腐、豚肉、卵 かまぼこ、大豆 油揚げ、豆腐 みそ	ひじき スキムミルク 牛乳	米、パン粉 さとう でんぷん	油	チンゲン菜 にんじん 小松菜	玉ねぎ、キャベツ 大根、長ねぎ	771kcal 33.1g
24木	コッペパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ◎ 果物(でこぼん)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳、チーズ スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油	にんじん トマト	セロリ、にんにく 玉ねぎ、キャベツ デコポン	777kcal 36.7g
25金	かてめし	牛乳	桑都焼き◎ ごま和え◎ すまし汁◎ 果物(はるか)	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 白ごま	にんじん いんげん 小松菜	しょうが、しめじ キャベツ、えのき 長ねぎ、はるか	775kcal 36.5g
28月	八王子ナポリタン◎	牛乳	大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、玉ねぎ、大根 キャベツ、きゅうり フルーツ缶 オレンジジュース	799kcal 24.7g
30水	ごはん	牛乳	豚と新玉のしょうが焼き 野菜のおかか和え◎ 田舎汁◎	豚肉、鶏肉 かつおぶし、粉 生揚げ、みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん	しょうが、玉ねぎ もやし、ごぼう 大根、こんにゃく	824kcal 30.4g

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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に公開しますのでご覧ください。

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 はっちこキッチン →→→



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。

均等に配る工夫をしよう！

食缶の中を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 8人 8人 8人

8人分ずつ

極端に減らしてませんか？

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、主食の量を調整しましょう。牛乳もまったく飲まないということがないようにしましょう。

苦手な食べ物や料理も、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！



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★