



令和7年度
3月



こんだてよていひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひょうび	こんだてめい		おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
	しゅしょく	おかず	おつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくなるもの(あかいろ)	からだのちやうしをととのえるもの(みどりいろ)	
2月	ごはん 桃の節句 ひな祭り献立	ぎせい豆腐 あさづけ さつまいものみそしる	こめ、あぶら、さとう さつまいも	とりにく、とうふ、たまご あぶらあげ、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しいたけ はくさい、にんじん、えのき	620kcal 24.3g
3月	ちらしずし 100年フード「茨城県の干し芋」	あかうおのり休やき かきたまじる ひなまつりフルーツ白玉	こめ、さとう、ごま でんぶん、しらたまご	とりにく、あぶらあげ あかうお、みそ、たまご とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	しいたけ、かんぴょう、にんじん れんこん、さやえんどう、えのき しょうが、たまねぎ、ごまつな いちごジャム、フルーツミックス	697kcal 30.3g
4月	水 みそにこみうどん	ぶたしゃぶサラダ くきわかめのきんぴら ほしいものカップケーキ	うどん、あぶら、ごまあぶら ごま、さとう、こむぎこ バター、ほしいも	とりにく、あぶらあげ けずりぶし、みそ、ぶたにく くきわかめ、たまご ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、にんにく、しょうが もやし、キャベツ、ごほう れんこん、さやいんげん	688kcal 25.7g
5月	木 ごはん	やきじゃけ いりどり こじる	こめ、あぶら、さといも こんにゃく、あぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく	しゃけ、とりにく、だいず ぶたにく、とうふ、みそ にほし、ぎゅうにゅう	にんじん、ごほう、たけのこ さやえんどう、はくさい だいこん、ながねぎ	607kcal 30.4g
6月	金 ピビンバ	コーンとたまごのスーフ だいずといりこのごまからめ	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、でんぶん	ぶたにく、たまご けずりぶし、いりこ だいず、ぎゅうにゅう	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 ホールコーン	674kcal 27.6g
9月	ココア あげパン	白さいのクリームに じゃこサラダ	コッパン、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、ごまあぶら	とりにく、ハム しろいんげんまめ ぎゅうにゅう、なまクリーム じゃこ	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	663kcal 23.4g
10月	火 ごはん 防災まなぶ給食	てづくりふりかけ さほのカレーやき なの花のツナあえ みそしる	こめ、ごま、さとう、あぶら ごまあぶら、じゃがいも	けずりぶし、さほ ツナ、とうふ、わかめ、みそ ぎゅうにゅう	もやし、なほな、にんじん ホールコーン、だいこん たまねぎ、ごまつな、しめじ	668kcal 25.7g
11月	水 山りく わかめごはん	ささかまほこのなんぶあげ ハはいじる きりほしだいこんとツナのいために くだもの	こめ、ごま、こむぎこ、あぶら さといも、でんぶん、さとう ごまあぶら	わかめ、ささかまほこ あぶらあげ、とうふ けずりぶし、ツナ ぎゅうにゅう	ごほう、にんじん、ながねぎ だいこん、はくさい しいたけ、だいこん	604kcal 20.4g
12月	木 カレーライス	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)	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、りんご キャベツ、ホールコーン	644kcal 17.1g
13月	金 ゆかりごはん	ししゃものいそべやき しんじゃがのぞほろに ほうれんそうのあえもの くだもの	こめ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう、でんぶん ごまあぶら	ししゃも、あおのり とりにく、ぎゅうにゅう	ゆかり、たまねぎ、にんじん さやいんげん、ほうれんそう	617kcal 24.6g
16月	フランスパン	マカロニグラタン 白いんげんまめのスーフ やさしいピクルス	フランスパン、マカロニ あぶら、こむぎこ、バター じゃがいも、さとう	とりにく、ぎゅうにゅう チーズ、ハム、けずりぶし しろいんげんまめ	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ にんにく、だいこん、りんご きゅうり、にんじん りんごジュース	648kcal 20.6g
17月	火 うじてるごはん 卒業お祝い献立	さかなのさくらふうあられあげ おだわらかまほこのごまあえ よりにまちの トントロンスーフ	こめ、もちごめ、むぎ、きび こむぎこ、でんぶん、ごま あぶらあられ、あぶら、さとう	マス、かまほこ、ぶたにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、ごまつな しょうが、えのき ホールコーン、ながねぎ	644kcal 28.7g
18月	水 赤はん 6年生リクエスト給食	わふうハンバーグ やさしいじゃこのおひたし おいわいすましじる くだもの	こめ、もちごめ、ごま あぶら、パンこ、さとう でんぶん	あずき、とうふ、ぶたにく たまご、じゃこ、とりにく かまほこ、けずりぶし こんぶ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ ごまつな、にんじん だいこん、えのきたけ ながねぎ	627kcal 27.2g
19月	木 1位 スパゲティミートソース	白さいのスーフ ヨーグルトのオレンジソース	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう コーンスターチ	ぶたにく、ナチュラルチーズ ハム、けずりぶし ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールのトマト はくさい、えのきたけ オレンジジュース	681kcal 26.7g
20月	金 しゅんぶん ひ 春分の日					
23月	ぎゅうどん	ジョア はっちくんのみそしる もやしのからしあえ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ、にほし ジョア	たまねぎ、しょうが、ごほう にんじん、だいこん ごまつな、ながねぎ、もやし ほうれんそう	633kcal 26.6g

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、季節の果物を使用します★★★

ひなまつり献立

ちらしずし

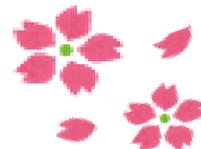
ひなまつりは、女の子の健やかな成長と
幸せを願ってお祝いする行事で、
『桃の節句』ともよばれます。
3日の給食では、「ちらし寿司」と
「ひなまつり白玉」をいただきます。



卒業お祝い献立

お赤飯

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、
18日の給食でいただきます。



クロームブック
はちおうじし ぎが じょうほう
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ありますので、
ご活用ください！

しょくいく ちやうりどうが
食育メモや調理動画など、
がくしゅう やく た しょくいくじょうほう まんさい
学習の役に立つ食育情報が満載です！
うち がっこう らん
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はっちこルーム

コンテンツを紹介(しょうがい)します。



けいさいばしょ はちおうじし ぎが じょうほう しょくいく
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