

4月

こんだてよていひょう

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

きゅうしよく やくそく し きょうりよく あんぜん きゅうよくにかん す
給食の約束を知り、協力して安全な給食時間を過ごそう

八王子市立宮上小学校
給食回数 15回

ひ	ようび	ししよく	のみもの	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I単位 - たんばく質
9	水	ごはん		マーボー豆腐 わかめスープ ポップピーンズ しんがっき きゅうしよく 新学期的給食 スタート!	とうふ、ふたにく、みそ、わかめ、 だいず、あおのり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、えのきたけ、たまねぎ、 コーン、たけのこ	623kcal 25 g
10	木	ゆかりごはん		厚焼き卵 豚汁 ごまあえ	たまご、とりにく、ふたにく、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにゃく、ごま	ゆかり、ながねぎ、にら、しいたけ、 だいこん、にんじん、 もやし、ごまつな	627kcal 26 g
11	金	ごはん		さばの塩焼き 呉汁 きんぴらごぼう くだもの	さば、だいず、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、 さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、ながねぎ、 ごぼう、さやいんげん、オレンジ	689kcal 25.5 g
14	月	ポークカレーライス		3色ピクルス フルーツヨーグルト ねんせいきゅうしよくかいし 1年生 給食開始	ふたにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、グリーンピース、 だいこん、きゅうり、 みかん、おうとうかん	641kcal 18.1 g
15	火	赤飯		松風焼き 春のお吸いもの 白菜と油揚げの煮びたし 祝	ささげ、とうふ、とりにく、たまご、みそ、 かまぼこ、わかめ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、パンこ、 さとう、あぶら	ながねぎ、えのき、にんじん、 はくさい、もやし	610kcal 26.1 g
16	水	コッペパン		チキンピーンズ コールスロー くだもの	だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、コーン、オレンジ	609kcal 24.1 g
17	木	ピビンバ		ワンタンスープ 小魚ごまがらめ	ふたにく、ふたにく、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごま、ワントン	にんにく、しょうが、だいこん、 にんじん、もやし、ごまつな、 ながねぎ、しいたけ	601kcal 26.1 g
18	金	たけのこごはん		ちくわの石垣揚げ 青菜と豆腐のすまし汁 香りキャベツ しゅん た もの 旬の食べ物 たけのこ	とりにく、あぶらあげ、ちくわ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、 でんぶん、ごま	たけのこ（生）、にんじん、 ごまつな、えのきたまねぎ、 キャベツ、しょうが	609kcal 24 g
21	月	ごはん		赤魚の香味焼き 新玉ねぎのみそ汁 ちくぜん煮 くだもの しゅん た もの 旬の食べ物 しん 新たまねぎ	あかうお、みそ、あぶらあげ、 とりにく、ちくわ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、ごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たまねぎ、えのき、ごまつな、 にんじん、ごぼう、たけのこ（生）、 さやいんげん、みしょうかん	600kcal 27.7 g
22	火	わかめごはん		メルルーサのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え わかめ	わかめ、メルルーサ、とりにく、たまご、 とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、でんぶん、 あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ごまつな、キャベツ、 もやし、だいこん	605kcal 26.4 g
23	水	セサミパン		クリームシチュー ツナサラダ りんごジュース	とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ツナ	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、グリーンピース、だいこん、 きゅうり、コーン	601kcal 18.9 g
24	木	ごはん		ひじきと豆腐のハンバーグ じゃこキャベツ 根菜汁	とうふ、ふたにく、ひじき、 たまご、じゃこ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、しょうが、 ごぼう、にんじん、だいこん	607kcal 26.2 g
25	金	八王子ナポリタン		クリームスープ 青のりポテト 	ウインナー、みそ、ハム、 なまクリーム、あおのり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、さとう、 あぶら、こむぎこ、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 キャベツ、コーン、 ほうれんそう	648kcal 21.7 g
28	月	かてめし そうとごぜん 桑都御膳		白身魚の桑都焼き ピリリ漬け はっちくんのみそ汁 くだもの 桑都・八王子 給食と 8 100%	とりにく、あぶらあげ、ほき、 ふたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、マヨネーズ、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、しめじ、 さやいんげん、だいこん、キャベツ、 ごぼう、しいたけ、 ごまつな、ながねぎ、オレンジ	610kcal 27.8 g
30	水	ごまごはん		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 彩り和え	ししゃも、あおのり、ふたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 ごまつな、もやし、しめじ	602kcal 22.3 g

クロームブック
はちおうじし きが 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！

はちっころーむ
しょういく ちょうりどうが がくしゅう
食育メモや調理動画など、学習の
やく た しょういくじょうほう まんさい
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！

けいさいばしょ はちおうじし きが じょうほう しょういく
掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっころーむ→食育

めじるし
このアイコンが目印★