

4月 こんだてよていひょう

八王子市立宮上小学校
給食回数16回

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 きゅうしよくじかん 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

ひょうび	しゅしよく	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	エネルギー たんぱく質
8 水	ごはん	MILK	マーボー豆腐 野菜のおかか和え 豆黒糖 くだもの <i>新学期の給食 スタート!</i>	とうふ、ぶたにく、みそ、 かつおぶし、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、こまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、しいたけ、こまつな、 もやし、キャベツ、きよみオレンジ	630kcal 25.6g
9 木	ごはん	MILK	さばの塩焼き かぶの味噌汁 いりどり	さば、わかめ、あぶらあげ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、さとう	かぶ、ながねぎ、しめじ、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやえんどう	660kcal 24.8g
10 金	きなこ揚げパン	MILK	はくさいのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	きなこ、とりにく、ハム、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、じゃこ	パン、さとう、あぶら、こむぎこ、 バター、こま、こまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、 こまつな、コーン、キャベツ	608kcal 22.1g
13 月	カレーライス	MILK	コールスロー ピーチヨーグルト <i>1年生 給食開始</i>	ぶたにく、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、キャベツ、おうとうかん	654kcal 18.2g
14 火	ミルクパン	MILK	ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいず、ぶたにく、ツナ、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、こまつなりんご、レモン	682kcal 25.5g
15 水	ジャージャー麺	MILK	チンゲンサイと卵のスープ 大豆といりこのごまからめ	ぶたにく、みそ、とりにく、たまご、 いりこ、だいず、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、 こまあぶら、こま、でんぷん、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、ちんげんさい、 にんじん、しめじ	640kcal 31.3g
16 木	たけのこごはん	MILK	ししゃもの磯辺焼き 昆汁 小松菜と油揚げの煮びたし くだもの	とりにく、あぶらあげ、ししゃも、あおのり、 だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	たけのこ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、こまつな、もやし、 しめじ、きよみオレンジ	605kcal 25.9g
17 金	せきはん 赤飯 <i>入学・進級祝いこんだて</i>	MILK	まつかぜ 松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろどり くだもの	あずき、とうふ、とりにく、たまご、 みそ、かまぼこ、わかめ、とうふ、 こんぶ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、こま、 パンこ、さとう、あぶら	ながねぎ、にんじん、えのき、 こまつな、もやし、みしょうが	604kcal 24.8g
20 月	エビチャーハン	MILK	鶏肉と大豆の炒めもの 中華風玉子とコーンのスープ くだもの	ハム、えび、だいず、とりにく、 たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こまあぶら、でんぷん	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、しょうが、たけのこ、 にんにく、コーン、コーン、 きくらげ、でこぼん	601kcal 25.4g
21 火	わかめごはん	MILK	鶏肉のコロコロ揚げ 豚汁 ごま大根	わかめ、じゃこ、とりにく、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、こま、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、こんにやく、こまあぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ながねぎ、だいこん	676kcal 26.9g
22 水	にしょく 二色丼	MILK	きのこ汁 きわかめのきんぴら	とりにく、たまご、とりにく、 とうふ、きわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こまあぶら、こま	しょうが、たまねぎ、さやいんげん、 ちんげんさい、しいたけ、 しめじ、えのきたけ、 にんじん、ながねぎ、ごぼう	600kcal 23.9g
23 木	はちおうじ 八王子ナポリタン	MILK	魚の香草パン粉焼き ポトフ	メルルーサ、ハム、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	パン、オリーブ油、パンこ、 スパゲティ、さとう、じゃがいも、あぶら	にんにく、パセリ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、はくさい、 ブロッコリー、しょうが	661kcal 31.9g
24 金	ひじきごはん	MILK	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	ひじき、あぶらあげ、とりにく、 ちくわ、あおのり、たまご、 とうふ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、 あぶら、でんぷん、こまあぶら、こま	にんじん、しいたけ、たまねぎ、 えのきたけ、きゅうり、もやし、コーン	688kcal 27.2g
27 月	ごはん	MILK	鮭のごまみそ焼き 新たまねぎの肉じゃが 浅漬け	さけ、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、こま、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 きゅうり、はくさい	608kcal 27.3g
28 火	ごはん	MILK	豚肉の生姜焼き 田舎汁 胡瓜と大根の南蛮漬け くだもの	ぶたにく、とりにく、 なまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、 あぶら、じゃがいも、こまあぶら	たまねぎ、しょうが、ながねぎ、 にんじん、しいたけ、だいこん、 きゅうり、きよみオレンジ	621kcal 23.8g
30 木	かてめし	MILK	白身魚の桑都焼き だいこん、ふうみ、 大根の風味漬け はっちくんのみそ汁 くだもの	とりにく、あぶらあげ、ほき、ぶたにく、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、マヨネーズ、 こまあぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、しめじ、 さやえんどう、だいこん、ごぼう、 しいたけ、こまつな、ながねぎ、 でこぼん	613kcal 27.5g

クロームブック
はちおうじ ぎが
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！

しよくいく 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 しよくいくしよくほう まんざい
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！

はちっこルーム

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→はちっこルーム→食育