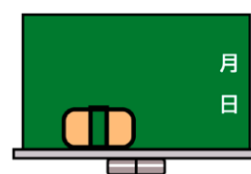




4月



こんだてよていひょう



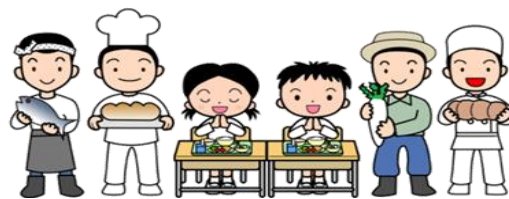
令和7年度
(2025年度)

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承をお願いします。

長房小学校
給食回数：15回

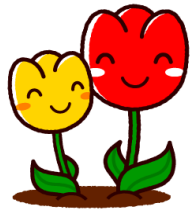
日・曜日	こんだてめい 献立名				おも　ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしよく 主食	のみもの	くだもの	しゅさい　ふくさい 主菜　副菜など				エネルギー kcal　たんぱくしつg
9（水）	やきとり ^{どん}			ごまあえ　かきたま ^{じる} 汁	とりにく　たまご わかめ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま	ながねぎ　はくさい もやし　にんじん たまねぎ えのきだけ　こまつな	600kcal
								24.9g
10（木）	ビビンバ			しんたま 新玉ねぎのスープ ポップビーンズ	ぶたにく　とりにく わかめ　だいず あおのり	こめ　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら でんぷん	だいこん　にんじん もやし　こまつな たまねぎ	631kcal
								22g
11（金）	コッペパン			ポテトグラタン キャベツスープ　みかん ^{かん} 缶	とりにく　わかめ チーズ　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも あぶら　こむぎこ バター	たまねぎ　グリーンピース キャベツ　えのきだけ にんじん　みかんかん	627kcal
								23.8g
14（月）	ミルクパン		○	チキンビーンズ だいこん 大根サラダ	だいず　とりにく じゃこ　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも あぶら　こむぎこ バター　さとう　ごま	にんじん　たまねぎ グリーンピース　だいこん きゅうり　はるか	612kcal
								23.3g
15（火）	ごはん			メルルーサの ^{ごま} 胡麻がらめ 呉汁 ^{ごじる} もやしの ^{あつや} からしあえ	メルルーサ　だいず ぶたにく　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　でんぷん　あぶら ごま　さとう じゃがいも　こんにゃく	だいこん　にんじん もやし　こまつな ながねぎ	635kcal
								26.9g
16（水）	わかめごはん		○	厚 ^{あつや} 焼き ^{たまご} 卵 野菜のおかか ^あ 和え じゃがいもの ^{しる} みそ汁	わかめ　たまご　じゃこ とりにく　あぶららげ かつおぶしこ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　ごま　あぶら さとう　じゃがいも	ながねぎ　にら　しいたけ にんじん　たまねぎ キャベツ　だいこん もやし　きよみオレンジ	619kcal
								24.4g
17（木）	ごはん			マーボー豆腐　ビーフン スープ　だいず 大豆といりこのご まがらめ	とうふ　ぶたにく　みそ とりにく　だいず いりこ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら ビーフン　ごま	ながねぎ　にんじん　にら はくさい　たまねぎ きくらげ	635kcal
								27.3g
18（金）	たけのこごはん			さけ ^{さけ} のごまみそ焼き じゃがいもの ^に そぼろ煮 じゃこキャベツ	とりにく　あぶらあげ さけ　みそ　じゃこ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごま あぶら　じゃがいも こんにゃく　でんぷん ごまあぶら	たけのこ　ながねぎ たまねぎ　にんじん さやいんげん　キャベツ	640kcal
								31.9g
21（月）	ごはん			さばの ^{しおや} 塩焼き　けんちん ^{じる} 汁 ひじきの炒め煮	さば　とうふ　ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら じゃがいも　こんにゃく さとう	ごぼう　にんじん だいこん　しめじ ながねぎ　しいたけ	626kcal
								22.6g
22（火）	チキンライス			あじの ^{こうそう} 香草パン粉 ^{こや} 焼き 野菜スープ　りんご ^{かん} 缶	とりにく　まあじ ぎゅうにゅう	こめ　オリーブオイル あぶら　パンこ じゃがいも	にんじん　たまねぎ コーン　キャベツ　りんご	600kcal
								25.5g
23（水）	入学・進級祝い献立 せきはん 赤飯			まつかぜ ^{まつかぜ} や 松風焼き 小松菜と油揚げの煮 ^に びたし お祝いすまし汁 ^{しる}	あずき　とうふ たまご　みそ　とりにく かまぼこ　わかめ あぶら　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　こまつな しめじ　にんじん だいこん　えのきだけ	600kcal
								25.2g
24（木）	八王子ナポリタン はちおうじ 八王子ナポリタン		○	クリームスープ あお 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　さとう オリーブオイル　あぶら こむぎこ　バター じゃがいも	たまねぎ　ピーマン にんじん　キャベツ ほうれんそう　コーン きよみオレンジ	669kcal
								21.7g
25（金）	100年フード　桑都・ふるさと料理 かてめし		○	しろみさかな ^{しろみさかな} そうとや 白身魚の桑都焼き ピリリ漬 ^う け はっちくんの ^{しる} みそ汁	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　ごま マヨネーズ　ごまあぶら じゃがいも　さとう	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　こまつな	610kcal
								27.8g
28（月）	ごはん		○	ししゃもの ^{からあ} 唐揚げ 豚汁 ^{とんじる} ボイル ^{やさい} 野菜のごまじょうゆ	ししゃも　ぶたにく とうふ　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　でんぷん　あぶら じゃがいも　こんにゃく ごまあぶら　さとう ごま	だいこん　にんじん ごぼう　ながねぎ キャベツ　もやし	604kcal
								21.4g
30（水）	カレーライス			わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく　わかめ　ツナ 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　ごま ごまあぶら	たまねぎ　にんじん グリーンピース　りんご きゅうり　キャベツ フルーツかん	679kcal
								20.3g

一学期の給食は4月9日（水）より始まります。
今年度も、安全でおいしい給食を作ってまいりますので、
ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。
1年生の給食開始日は15日（火）です。



食育だより

令和7年(2025年)
4月



ご入学・ご進級

おめでとうございます

八王子市立

長房

小学校

給食室を紹介します

給食は、バランスの良い食事や栄養を摂るためだけでなく、食事の準備や片付けを身に付けること、より良い食習慣を養うこと、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育てることなど、心身ともに健やかに成長することを目指して実施されています。

みんなで給食を食べながら、楽しく学んでいきましょう！



はちおうじ
食育キャラクター
はっちくん

栄養士
給食調理員

阿久根 美輪子
中村 治
常世田 由美子
滝原 清美



*---*食と健康コラム

テーマ：給食をみんなで楽しく食べよう！

楽しい食事にするための「約束」

①机の片付け、手洗い

机の上は片付けましょう。手を石けんでしっかりと洗って、きれいなハンカチでふきましょう。



②身支度

給食当番は、白衣・帽子・マスクを身に着けます。他の人は静かに待ちましょう。

③準備

配膳台をきれいにふいて、食缶を協力して運びましょう。



④あいさつ

給食を準備してくれたひとや食材に感謝して、あいさつをしましょう。



⑤食べ方

よく噛んで食べましょう。苦手なものも、一口にがて。苦手なものも、一口から挑戦してみよう！



⑥マナー

背筋を伸ばして、肘をつかずに皿をもつて食べましょう。



⑦片付け

皿に残さず、種類ごとにそろえて片付けましょう。



新年度の給食が始まります！限られた時間の中で給食を楽しく食べるためには、みんなで協力して準備をすることが大切です。食中毒や感染症予防のために身支度はしっかりと整えましょう。マナーを守って食べると気持ちが良いです。約束を守って楽しい給食時間にしましょう！



～食を大切に作る人々を育むまちを目指して～

八王子市では、「八王子市食育推進計画」をもとに、生涯にわたって健康で生き活きたした生活を送ることを目指して、さまざまな取組を進めています。学校教育においても、給食を活用した取組で、子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。

望ましい食生活を送る

生活リズムを整え、自分に見合った食事量を1日3食きちんと食べ、望ましい食生活を送る。



食の基本的な知識・マナー・スキルを身に付ける

食事のバランスやマナー、食の安全に関する知識を身に付け、食事を選ぶ力や料理を作る力などを養う。



食を通じて、家族・地域・自然とつながる

家族と食卓を囲む時間を大切にし、地産地消や行事食・伝統料理を知り、人との交流や自然への親しみを深める。





ねん 100年フード きゅうしよく た し を給食で食べて知ろう！



100年フードとは、地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した、文化庁の取組です。
現在、全国で300件の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」は6年3月に認定されました！

未来の100年フード部門～目指せ100年～ 25日にいただきます。

そうと はちおうじ りょうり そうと や
桑都・八王子のふるさと料理～桑都焼き・かてめし～



令和6年4月にも認定をお祝いして、古くから伝わる「かてめし」や、地域ゆかりの桑の葉を使用した「桑都焼き」を提供しました。今年も4月は八王子の100年フードからスタートです。

昨年度、毎月日本各地の100年フードの料理や食材を提供し、児童に興味関心を持ってもらえるように工夫をしました。例えば、5月には食材にもこだわり、本場の小豆島手延べそうめんを取り寄せました。他には、八王子市と染色文化の日本遺産で繋がった3つの地域「群馬県」「山形県」「徳島県」の100年フードの提供も行いました。今年度は、どの地域のどんな100年フードが登場するのかお楽しみに！

「ふるさと料理」レシピの紹介



「ふるさと料理」をご家庭でも
召し上がっていただけるように作成
したレシピがあります。
市ホームページからダウンロード
できますのでご覧ください。

桑都・八王子「ふるさと給食」ロゴの紹介

地場食材や八王子の歴史文化を伝える給食などを、桑都
八王子の「ふるさと給食」と名づけ、取組んでいきます。

オレンジ色は太陽
みどりいろは自然の恵み
みずいろは水
ちいろは大地



3枚の葉は、八王子
とくさんひんぐわは
の特産品・桑の葉
背景の曲線は
たかおさん
高尾山



はちおうじ ハ王子ナポリタン

八王子ナポリタンには2つの特徴があります！

- 八王子市で作られている食材が使われていること
- 刻みたまねぎがたっぷりトッピングされていること

4月29日のナポリタンの日にちなんで、24日に提供し
ます。ナポリタン倶楽部の方から「ケチャップ、みそ、さと
う、にんにくなどを入れるとグツと味に奥行きが出ま
す！」と調理のアドバイスをいただきました！



公式Instagram「はちおうじの学校給食」

公式Instagramで
はちおうじ がっこうきゅうしよく
八王子の学校給食を
紹介しています。
しょうがっこう きゅうしよくしよくいく
小学校の給食や食育
かつどう すいじどうこう
活動を随時投稿してい
ますので、ご覧くだ
さい！



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH

保護者の皆様へおねがい

～給食当番の白衣について～

給食当番になると、週末に白衣を持ち
帰ります。洗濯、アイロンがけ、ボタン
のほつれがありましたら繕いをして
週の始めに持たせてください。



※ 洗剤や柔軟剤など、強い香りを伴う製品によってさまざまな
しょうじょうしよくげん ひと きょうよう きゅうしよくくわはい せんたく
症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣を洗濯する
際には、ご配慮いただきますようお願いいたします。
(白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。)