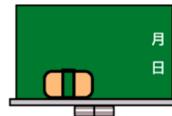




3月



こんだてよていひょう



令和7年度
(2025年)

※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		むし さいりょうめい 主な材料名			まいようか 栄養価		
	の み もの	く だ もの	しゅくじ 主食	しゅくじ 主菜	さいりょう 副菜など			
2 (月)		○	ごはん	ぎせい豆腐 浅漬け さつまいものみそ汁	とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ ほししいたけ はくさい にんじん えのきだけ かんきつるい	637kcal 24.7g
3 (火)			ひなまつり ちらしずし	あかうり 利休焼 かきたま汁 ひなまつりフルーツ白玉	とりにく あかうお とうふ たまご みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん しらたまご	ほししいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう たまねぎ こまつな えのきだけ フルーツミックスかん	675kcal 30.3g
4 (水)			100年フード 茨城県 みそにこみうどん	豚しゃぶサラダ くきわかめのきんぴら ほししいものカップケーキ	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ バター さつまいも	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ はくさい キャベツ ごぼう れんこん さやいんげん	656kcal 24.6g
5 (木)			きなこ揚げパン	白菜のクリーム煮 じゃこサラダ	きなこ とりにく ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら パター	にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり はくさい もやし	693kcal 25.5g
6 (金)		○	キムチチャーハン	ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ とうふ カットわかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんじん はくさいキムチ こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン いちご	634kcal 22g
9 (月)			ごはん	焼き鮭 いりどり 貝汁	しゃけ とりにく だいす ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん はくさい だいこん ながねぎ	620kcal 31.5g
10 (火)			スパゲティミートソース	白菜スープ ヨーグルトのオレンジソース	ぶたにく チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう コンスターチ	たまねぎ セロリー ホールトマト えのきだけ にんじん はくさい オレンジジュース	654kcal 25.4g
11 (水)			防災まなぶ給食 三陸わかめごはん	ささかまぼこの南部揚げ 八杯汁 切り干し大根とツナの炒め煮	カットわかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さといも	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん きりほしだいこん ほししいたけ	600kcal 20.2g
12 (木)			カレーライス	たまねぎドレッシングの 温サラダ りんご缶	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ りんごかん ホールコーン りんご	637kcal 17.4g
13 (金)		○	旬新じゃが ゆかりごはん	焼きししゃも 新じゃがのそぼろ煮 ほうれんそうのあえもの	ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	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	ゆかりこ たまねぎ グリーンピース にんじん ほうれんそう かんきつるい	612kcal 21.3g
16 (月)		○	旬菜の花 ごはん	手作りふりかけ さばのカレー焼き 菜の花のツナ和え みそ汁	さば ツナ とうふ みそ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	もやし なばな にんじん ホールコーン だいこん たまねぎ こまつな しめじ	663kcal 25.4g
17 (火)			ソフトフランス	エビマカロニグラタン 白いんげん豆のスープ 野菜のピクルス	えび とりにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ だいこん きゅうり にんじん りんごジュース	628kcal 20.4g
18 (水)		○	滝山城御膳 氏照ごはん	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリンスープ	ます かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ きび むぎ あかまい こむぎこ ふぶあられ あぶら ごま さとう でんぶん	にんじん もやし こまつな えのきだけ ホールコーン ながねぎ いちご	657kcal 28.5g
19 (木)			ピピンバ	コーンとたまごのスープ 豆ナッツ薫糖	ぶたにく たまご いりだいす ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん アーモンド くらさとう	きりほしだいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ ホールコーン クリームコーン	640kcal 22.1g
23 (月)		○	卒業祝い献立 赤飯	和風ハンバーグ 野菜とじゃこのおひたし お祝いすまし汁	あすき とうふ ぶたにく たまご ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま パンこ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ こまつな かんきつるい	633kcal 27.3g

★保護者の皆様★

一年間ご協力ありがとうございました。今年度の給食は、3月23日(月)で終了します。
白衣の洗濯、給食費の振り込みなど、一年間、給食運営にご協力いただきありがとうございました。
新年度の給食は、4月8日(水)から始まる予定です。来年度も宜しくお願いします。



食育だより

令和8年
3月



6年生の元気応援メニュー

八王子市立

ながぶさ
長房

しょうがっこう
小学校

今月は、6年生のみなさんにセンパイとして、下級生のみんなに食べてほしいな！と思うメニューを
教えてもらいました。

★汁物(ABCスープ・オニオンスープ) ★牛乳 ★カレー

★ABCスープ・中に入っているパスタがアルファベットで楽しみながら食べられます。

★オニオンスープ・オニオンの甘さがおいしくて、食感が良いから食が進みます。

温まって元気に

なります。

★牛乳は、カルシウムで骨が強くなって元気になります。

★カレーは、色々な具材があってご飯と合います。普段、野菜が苦手な人もパクパク食べられます。

何と言っても、人気のメニューです。



食と健康コラム

テーマ：減塩の工夫で家族の健康を守ろう

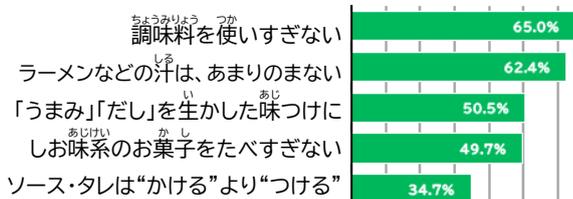


市内小学校に通う児童の保護者を対象に、ご家庭での減塩についてアンケートを実施しました。

Q1.減塩を意識することはありますか？



Q2.どのような減塩の工夫をしていますか？



もう一歩先へ！プラスワンの工夫で、かんたん健康アップ！

その1 塩分を多く含む汁物は、具だくさんに。

メリット 具材を増やすことで、食材のうまみで満足感がアップし、自然に塩分摂取量が減ります。



その2 食品表示をみよう。

メリット 食品加工品や漬物、お菓子の塩分量をチェックして、塩分オフ。



その3 調味料はかけずに、ちょんちょんつける。

メリット 使用量が見えて、使い過ぎを防げます。プッシュ式の容器などを使うと更に効果大。



滝山城御膳

～北条三兄弟 絆 献立～



氏照ごはん

当時の武士たちのごはんをイメージして、もち米や麦が入ったごはんを食べます。

小田原かまぼこのごま和え

しなやかで弾力のある小田原かまぼこを使用します。

魚の桜風あられ揚げ

滝山城跡が都内有数の桜の名所であることから、満開の桜の花びらを5色のあられで表現しました。

寄居町のトントロリンスープ

寄居町の給食で親しまれているスープを、八王子産の野菜で作りました。

日本遺産 JAPAN HERITAGE

桑都物語

北条氏照が八王子市に、兄の氏政が小田原市(神奈川県)、弟の氏邦が寄居町(埼玉県)に城を構えていたことから、この3都市は姉妹都市になりました。

18日の給食でいただきます。

防災まなぶ給食

～防災について考えよう～



15年前の3月11日に起きた東日本大震災では、大きな揺れと津波が岩手県・宮城県・福島県をおそい、大きな被害が生じました。いつ起こるか分からない災害に備えて、できることを考えてみましょう。

東北地方の料理を食べて防災を意識しよう

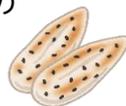
三陸わかめごはん

わかめは三陸(岩手県・宮城県)の海で多く作られています。食物繊維・ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれている食品です。わかめごはんをいただきます。



笹かまぼこの南部揚げ

笹かまぼこは宮城県の特産品です。給食では、女川町産の笹かまぼこに、ごま入りの衣をつけて揚げます。



八杯汁

八杯汁は福島県の郷土料理です。「一丁の豆腐で八杯分できるから」、「おいしくて八杯(たくさん)おかわりをしてしまう」ことが名前の由来といわれています。



備えて 食べて 買い足そう!

災害に備えて、「少し多めに買い」「期限が近づいたら食べて」「食べた分を買い足す」ことを「日常備蓄」と言います。

11日の給食では、長く保存ができる乾物の切り干し大根と缶詰のツナを使った料理をいただきます。日頃から防災意識を持ち、もしもの時に備えて、できることから始めましょう。



もしものために話し合おう!



災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから防災意識をもち、友だちや家族と災害対策について話し合ってみましょう。



100年フード を食べて知ろう!



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」も令和6年3月に認定されました!

今回の地域は…?

茨城県



茨城県は、火山灰由来の水はけのよい土壌、寒暖差のある気候、ミネラルを含む海からの潮風、冬季の長い晴天などの特徴があります。このような環境は、ほしいもを作るのに適しています。

近代の100年フード部門～明治・大正に生まれ出された食文化～ 4日の給食でいただきます。

ほしいも



明治時代に茨城県に伝わりました。

さつまいもを蒸して、皮をむき、カットしたものを乾燥させて作ります。今でも家庭で作られており、素朴な甘さとほっくりとした食感が好まれています。給食では「ほしいものカップケーキ」をいただきます。



令和8年3月2日（月）
八王子市立長房小学校
校長 川村 和人
養護教諭 岸本美奈子

ほけんだより 3月



まだまだ朝や夜が寒い日もありますが、暖かい日も増えてきて、春を感じられるようになりました。6年生はもうすぐ卒業ですね。いつも下級生に優しくかわってくれていた皆さん。中学校でも、その元気で優しさを忘れずに過ごしてください。素敵な中学校生活になりますように。花粉症、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどに負けず、みなさんが元気にすごせるよう予防しましょう。

保護者の方へ

感染症が流行しています。

2月中旬から、インフルエンザ、嘔吐、のどの痛み、頭痛、新型コロナウイルス等の感染症が増えました。

お子さんに発熱等の体調不良（嘔吐している、せきがたくさん出る含む）がある場合は、無理をせず登校を控え、速やかに医療機関を受診する等の対応をお願いします。ご家庭でも体の抵抗力を高めるため、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠・休養をとる、適切な運動をするなどを心がけてください。

インフルエンザをはじめとする感染症の予防は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳（せき）エチケット」などが有効です。（厚労省HPより引用）学校でも1月の発育測定前に手洗い（あわあわ手洗いの歌♪に合わせた手洗いをお話しました）とせきエチケットの保健指導を行いました。ご家庭でも一緒に取り組み、予防を身に付けてほしいと思います。

春休みのうちに
やっておこう



もうすぐ新年度を迎えます。お子さんの靴や服のサイズはいつのまにか大きくなっていることがあります。お子さんのサイズをご確認ください。

また、食事などの時間を通して、お子さんの不安や悩みを話せるような雰囲気をお心がけていただけますようにと思います。保護者のみなさんとお子さんの心身の安全・安心を保てますよう務めてまいります。

がつ か みみ ひ
3月3日は耳の日です。
 みみ かんが
耳について考えてみましょう！

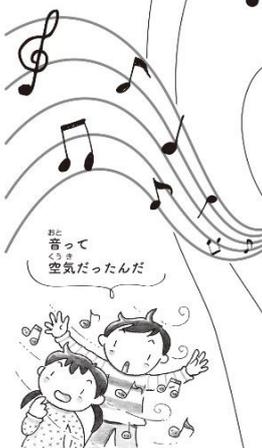


耳の中の音の通り道を
たどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。
 どうして音が聞こえるのかな？
 音のオトンと一緒に耳の中を探検して、
 その秘密を見てみよう。

1 耳介

音は空気のふるえ。
 このふるえを集めているよ。



こまかく 鼓膜って
 こんなところにあるんだね

3 鼓膜

空気のふるえを
 耳小骨に伝えるんだ。

5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、
 電気の信号に変えるよ。



6 脳

電気の信号を受け取って
 「音」が聞こえたと感じるよ。

2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを
 伝えるよ。

4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きく
 するよ。

カタツムリ
 みたい！

約束を守って
耳に優しい生活をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかつたら耳に大きな負担になり、
 聞こえにくくなることもあります。これ
 らの約束を意識しましょう。

音は迷路みたいな耳の中を
 通ってようやく聞こえているんだね。
 音を聞くために大切な耳に優しくしてね。



かふんしょう ちゅうい
花粉症に注意！

●●● **春の花粉症** ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が
 飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、
 鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を
 冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温
 かいタオルを鼻に当てたりすると、一時
 的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡
 眠不足になったり、集中力が低下したり
 するなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉
 科できちんと治療をしてもらうことも大
 切です。

目のかゆみ



冷やす

鼻づまり



温める