



3月



献立予定表

八王子市立清水小学校

2026/2/27

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの調子を整える食品 (緑)	
2月	きなこ揚げパン	オレンジジュース	白菜のクリーム煮 じゃこサラダ	ばん, さとう, あぶら じゃがいも, あぶら, こむぎこ ばたー, こまあぶら	きなこ, はむぎ, なまくりーむ じゃこ, 牛乳	はくさい, にんじん, たまねぎ きゅうり, きゃべつ おれんじじゅーず	605kcal 16.7g
3火	ちらし寿司 桃の節句	牛乳	赤魚の利休焼き わかめのお吸い物 ひなまつりフルーツ白玉	こめ, さとう, こま あぶら, しらたまこ	とりにく, あぶらあげ, あかうお みそ, わかめ, とうふ こんぶ, けずり, 牛乳	しいたけ, かんぴょう, にんじん さやえんどう, れんこん しょうが, こまつな, えのき ながねぎ, いちご ぶるーつみっくす	650kcal 29g
4水	大根と豚の角煮丼	牛乳	菜の花とじゃこの和え物 豆腐とじゃが芋のみそ汁	こめ, さとう, でんぶん こまあぶら, じゃがいも	ぶたにく, じゃこ, とうふ わかめ, みそ, みそ, にほし 牛乳	しょうが, だいこん, なのはな にんじん, たまねぎ, えのき	621kcal 24.6g
5木	カレーライス	牛乳	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルトいちごソース	こめ, じゃがいも, あぶら こむぎこ, ばたー, さとう	ぶたにく, よーくると, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, ぐりんぴーず きゃべつ, こーん, いちご れもん	653kcal 17.9g
6金	赤飯 卒業祝い献立	牛乳	ぶりの照り焼き 小松菜の煮浸し お祝いすまし汁 いちご	こめ, もちごめ, こま さとう, あぶら	ささげ, ぶり, かまぼこ とうふ, わかめ, こんぶ けずり, じゃこ, あぶらあげ 牛乳	しょうが, えのきたけ, みすな たまねぎ, こまつな, にんじん いちご	619kcal 28.4g
9月	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き 五色和え 新じゃがいものピリ辛煮	こめ, こまあぶら, じゃがいも こんにゃく, あぶら, さとう でんぶん	ほっけ, とりにく, あぶらあげ 牛乳	ながねぎ, にんにく, たまねぎ にんじん, ぐりんぴーず だいこん, きゃべつ, こまつな	633kcal 26.8g
10火	大豆ピラフ 100年フード(茨城県)	牛乳	野菜のピクルス ABCスープ ほしいものカップケーキ	こめ, あぶら, ばたー, まかろに さとう, こむぎこ, ほしいも	はむ, だいず, とりにく けずり, たまご, 牛乳	たまねぎ, こーん, ぐりんぴーず にんにく, にんじん, はくさい だいこん, きゅうり	673kcal 20.2g
11水	三陸わかめごはん 防災まなぶ給食	牛乳	笹かまぼこの南部揚げ 切干大根とツナの炒め煮 八杯汁 いちご	こめ, こま, こむぎこ あぶら, さとう, でんぶん さとう, こまあぶら, こま	わかめ, ささかまぼこ あぶらあげ, とうふ, けずり つな, 牛乳	ごぼう, にんじん, ながねぎ だいこん, はくさい, しいたけ だいこん, いちご	601kcal 20.8g
12木	パン	牛乳	ポテトグラタン 温野菜サラダ ミネストローネ	ばん, じゃがいも, あぶら こむぎこ, ばたー, さとう	とりにく, ちーず しろいんげんまめ, はむ, けずり 牛乳	たまねぎ, ぐりんぴーず, にんじん きゃべつ, とまと, せろり きゅうり, だいこん, こーん	681kcal 24.3g
13金	氏照ごはん 滝山城御膳	牛乳	マスの桜風あられ揚げ 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	こめ, もちごめ, むぎ, きび こむぎこ, でんぶん, あぶらあられ あぶら, さとう, こま	ます, かまぼこ, ぶたにく けずり, 牛乳	にんじん, はくさい, こまつな しょうが, えのき, こーん ながねぎ	661kcal 28.3g
16月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かきたま汁 浅漬け	こめ, さとう, でんぶん	さば, みそ, とりにく たまご, とうふ, わかめ けずり, 牛乳	しょうが, えのきたけ, にんじん たまねぎ, きゅうり, はくさい	667kcal 27g
17火	八王子ラーメン	牛乳	うすらの卵のからめ煮 ポテトぎょうざ 黄桃缶	ちゅうかめん, こまあぶら こま, じゃがいも ぎょうざのかわまる, あぶら	ぶたにく, けずり, にほし うすらたまご, ぶたにく 牛乳	たけのこ, にんにく, しょうが こーん, きくらげ, きゃべつ こまつな, たまねぎ, おうとうか ん	632kcal 24.1g
18水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ きゃべつのゆかり和え 大根のみそ汁	こめ, でんぶん, あぶら	とりにく, わかめ, みそ にほし, 牛乳	しょうが, きゅうり, きゃべつ ゆかり, ながねぎ, だいこん	685kcal 29.1g
19木	二色丼	牛乳	ごま和え 臍汁	こめ, あぶら, さとう, こま じゃがいも, こんにゃく	とりにく, たまご, だいず ぶたにく, とうふ, みそ にほし, 牛乳	しょうが, たまねぎ, しいたけ さやいんげん, にんじん こまつな, だいこん, ながねぎ	618kcal 25.1g
23月	スパゲティミートソース 野菜の350	牛乳	野菜スープ オレンジポンチ	すばけてい, おりーぶおいる あぶら	ぶたにく, ちーず, はむ けずり, 牛乳	たまねぎ, にんじん, せろり にんにく, とまと, はくさい しめじ, ぶるーつみっくす おれんじじゅーず	654kcal 24.7g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

ひなまつり献立

ちらし寿司
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、
6日の給食でいただきます。

クロームブック
はちおうじしが
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ので、
ご利用ください！

しょういく
ちゅうりゅうが
食育メモや調理動画など、
がくしゅうやく
たしょういくじょうほう
学習の役に立つ食育情報が満載です！
うちがっこう
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はちっくルーム
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→はちっくルーム→食育