



こんだてよていひょう

今月の目標:1年間の給食を振り返ろう

にち 日	よう 曜	しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	ねつ 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg	
2	げつ 月	ごはん	牛乳	ぎせいどうふ あさづけ こじる	とりにく とうふ たまご あかうお みそ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも こんにやく	たまねぎ しいたけ はくさい にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	641 26.6	
3	か 火	ちらしずし 桃の節句	牛乳	あかうおのりきゅうやき かきたまじる ひなまつりフルーツしらたま	とりにく あぶらあげ あかうお みそ たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぷん しらたまこ	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう しょうが たまねぎ こまつな えのき フルーツミックス トマト	656 29.8	
4	すい 水	みそにこみうどん 100年フード茨城県	牛乳	ぶたしゃぶサラダ くきわかめのきんぴら ★ほしいものカップケーキ	とりにく あぶらあげ けずりがし みそ ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん あぶら ごまあぶら ごま さとう こむぎこ バター ほしいも	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう	705 24.4	
5	もく 木	★きなこあげパン 旬:菜の花	牛乳	はくさいのクリームに なのはなとツナのサラダ いちご	きなこ とりにく ベーコン しろいんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しめじ もやし なばな コーン いちご	722 25.4	
6	きん 金	ぜん 全校遠足							
9	げつ 月	ビビンバ	牛乳	のりしおポテト はるさめスープ	ぶたにく あおのり わかめ とりにく とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ま じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ コーン はくさい	602 19.3	
10	か 火	ごはん てづくりふりかけ	牛乳	★ゆうやけこやけやき じゃこあえ なめこのみそしる	けずりがし ほき じゃこ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	にんじん だいこん きゅうり もやし こまつな なめこ	603 25.6	
11	すい 水	さんりくわかめごはん 防災まなご給食	牛乳	ささかまぼこのなんがやき きりぼしだいこんとツナのいために はちはいじる はるか	わかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ けずりがし ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さといも でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しいたけ きりぼしだいこん はるか	599 22	
12	もく 木	スパゲティミートソース 野菜350	牛乳	はくさいスープ ヨーグルトのオレンジソース	ぶたにく ナチュラルチーズ ベーコン けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい えのき オレンジジュース	655 25.6	
13	きん 金	うじてるごはん 滝山城御膳	牛乳	さかなのさくらふうあられあげ おだわらかまぼこのごまあえ よりのまちのトントロンスープ	ます かまぼこ ぶたにく け ずりがし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび あかまい ごま こむぎこ でんぷん あぶら ぶがあられ さとう ごま	にんじん もやし こまつな しょうが きくらげ コーン ながねぎ	640 27.2	
16	げつ 月	★チョコチップパン セレクトドリンク	セレクト ドリンク	マカロニグラタン しろいんげんまめのスープ やさいのピクルス	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ウィナー しろいんげんまめ けずりがし コーヒーミルク	チョコチップパン マカロニ あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう	たまねぎ しめじ だいこん グリーンピース キャベツ にんにく きゅうり にんじん りんごジュース オレンジジュース	633 18.2	
17	か 火	ゆかりごはん 旬:新じゃが	牛乳	ししゃものいそべやき しんじゃがのそぼろに のらぼうなごまあえ きよみオレンジ	ししゃも あおのり とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しんじゃがいも こんにやく でんぷん ごま ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん グリンピース のらぼうな コーン きよみオレンジ	627 22.3	
18	すい 水	キムチチャーハン	牛乳	ポテトぎょうざ コーンとたまごのスープ	ぶたにく ツナ たまご とうふ けずりがし 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 でんぷん	にんじん キムチ こまつな たまねぎ コーン クリームコーン	631 21	
19	もく 木	せきはん 卒業お祝い献立	牛乳	★とりのからあげ やさいとじゃこのおひたし おいわいすまし汁 いちご	あずき とりにく じゃこ とうふ かまぼこ にんが けずりがし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま でんぷん あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ いちご	643 25.3	
23	げつ 月	★ビーフカレーライス	牛乳	たまねぎドレッシングのおんサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく 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 パター 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 コーン フルーツミックス	677 19.4	

*旬の食材:菜の花・新じゃが・のらぼうな・きよみオレンジ・はるか・いちご

*太字は八王子産の食材を使用する予定です。

*★印は、6年生のリクエストメニューです。

*6日(金)は、全校遠足です。お弁当の御用意をお願いします。

*16日(月)はセレクトドリンクです。事前に選んだ飲み物を飲みます。(コーヒーミルク・オレンジジュース・りんごジュースの中から一つ)



八王子市食育キャラクター
「はっちくん」

今年度も保護者の皆様におかれましては、給食運営に御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願ひいたします。

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。1日の給食では、「ちらし寿司」と「ひなまつりフルーツ白玉」をいただきます。



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、19日の給食でいただきます。



旬の食材

新じゃが
春から初夏にかけて収穫され、すぐに出荷されるじゃが芋は、いもをいいます。

菜の花
ほのかな苦みと独特の香り、黄色がのぞ鮮やかな緑が特徴です。ビタミンCがたくさん含まれています。

クロームブック
はちおうじし ぎが 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できました！

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！

はっちこルーム

このアイコンが目印★