



3月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鍵水小学校

ひ	ようひ	こんだてめい		おもなざいりょうめい			学年の エネルギー たんぱくしつ	
		主食	の み もの	主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす		からだの ちょうしをととのえる
2	月	ごはん	牛乳	ごもく どうろふ ちゅうかふう 五目豆腐 中華風たまごとコーンのスープ まめナッツ黒糖	とうふ、えび、ぶたにく、う ずらたまご、ベーコン、た まご、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぱん、 アーモンド、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、きくら げ、たまねぎ、たけのこ、ちんげんさ い、コーン、ながねぎ、しいたけ	686kcal 30.4g
3	火	ひなまつり献立 ごもく ずし 五目ちらし寿司	牛乳	あかうお りきかうや 赤魚の利休焼き 吉野汁 ひなまつり白玉	とりにく、あぶらあげ、あ かうお、みそ、とうふ、かま ぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、 さといも、でんぱん、しら たまご	にんじん、れんこん、かんぴょう、しい たけ、さやえんどう、しょうが、だいこ ん、たけのこ、はくさい、ぼんのうね ぎ、フルーツミックス	664kcal 28g
4	水	6年リクエスト きなこあげパン	牛乳	やさい まめ 野菜と豆のポトフ じゃこサラダ くだもの	きなこ、しろいんげんま め、とりにく、ウイナー、 わかめ、じゃこ、ぎゅう にゅう	パン、さとう、あぶら、じゃ がいも、ごま	にんじん、たまねぎ、はくさい、キャバ ツ、えだまめ、しょうが、にんにく、きゅ うり、コーン、くだもの	642kcal 25.6g
5	木	卒業お祝い献立 おさきはん お赤飯	牛乳	さわら さいきよう 鱈の西京焼き かきたま汁 彩り和え くだもの	あずき、さわら、さいきよ うみそ、とりにく、たまご、 とうふ、あぶらあげ、かつ おがし、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、さとう 、あぶら、でんぱん	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こ まつな、はくさい、しめじ、くだもの	613kcal 28.9g
6	金	とりごぼうピラフ	牛乳	キャベツとベーコンのスープ だいこん 大根ときゅうりのツナサラダ ほしいものカップケーキ 100年フード	とりにく、ベーコン、ツナ、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、さとう 、ごむぎこ、ほしいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、パセリ、だいこん、 きゅうり	659kcal 20.3g
9	月	こぎつねごはん	牛乳	さばい かつお 鯖のカレー焼き 浅漬 豚汁	あぶらあげ、とりにく、さ ば、ぶたにく、みそ、ぎゅう にゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら	にんじん、しょうが、きゅうり、はくさ い、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こま つな	686kcal 26.9g
10	火	6年リクエスト はちおうじ 八王子ラーメン	牛乳	うずら じまご うずらの煮卵 ほうぎょうざ 棒餃子 くだもの	ぶたにく、うずらたまご、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ご ま、はるさめ、でんぱん、 ぎょうざのかわ	にんにく、しょうが、たけのこ、コーン、 もやし、こまつな、たまねぎ、いら、はく さい、くだもの	601kcal 26.1g
11	水	防災学ぶ給食 さんりく 三陸わかめごはん	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ 八杯汁 きりほしだいこん 切干大根とツナの炒め煮 くだもの	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、ごむぎこ、あぶ ら、さといも、でんぱん、さ とう	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、くだ もの	601kcal 20.4g
12	木	ごまじゃこごはん	牛乳	とうふ わかう 豆腐ハンバーグ和風おろしソース 旬：菜の花 いなば いた 菜の花の和え物 さつまいものみそ汁	じゃこ、とうふ、ぶたにく、 たまご、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、バター、パンこ、 あぶら、さとう、でんぱん、 さつまいも	たまねぎ、だいこん、しょうが、なば な、こまつな、にんじん、コーン、えの き、ながねぎ	675kcal 29.2g
13	金	ココアクリームサンド	りんご ジュース	きのこのクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム	パン、バター、さとう、コー ンスターチ、じゃがいも、 あぶら、ごむぎこ、はちみつ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、 マッシュルーム、コーン、プロック リー、きゅうり、りんごジュース	629kcal 17.5g
16	月	ごまごはん	牛乳	や しゃん かつらに 焼きししゃも 新じゃがのびり辛煮 やさい 野菜のおかか和え くだもの 旬：新じゃが	ししゃも、ぶたにく、かつ おがし、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、にんにく、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、こまつな、くだもの	651kcal 22g
17	火	滝山城御膳 うりてる 氏照ごはん	牛乳	さかな さくほう 魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え あ 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、もちごめ、むぎ、き び、ごむぎこ、でんぱん、が あられ、あぶら、さとう、 ごま	にんじん、もやし、こまつな、しょうが、 えのきたけ、コーン、ながねぎ	657kcal 28.5g
18	水	6年リクエスト だいこん はち大根おろし スパゲティ	牛乳	しろ まめ 白いんげん豆のスープ チョコチップカップケーキ	ツナ、のり、ベーコン、しろ いんげんまめ、たまご、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 さとう、じゃがいも、あぶ ら、ごむぎこ、バター、チョコ チップ	だいこん、えのきたけ、にんじん、たま ねぎ、はくさい、にんにく、パセリ	708kcal 27g
19	木	6年リクエスト ごじろ ぐまき 呉汁 荳わかめのきんぴら くだもの	牛乳		ぶたにく、だいず、とりに く、とうふ、みそ、きわか め、ぎゅうにゅう	こめ、ごむぎこ、パンこ、あ ぶら、さとう、じゃがいも、 ごま	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつ な、ごぼう、くだもの	697kcal 27.6g
23	月	6年リクエスト ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳		ぶたにく、ベーコン、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、 ごむぎこ、バター、マカロ ニ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょう が、グリーンピース、りんご、キャベツ、フ ルーツミックス	671kcal 19.2g

今月のくだものはデコポンや清見オレンジなどを予定していますが、予算の都合で変更・有無が生じる可能性があります。ご了承ください。

クロームブック
はちおうじ 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ありますので、
ご活用ください！

しよくいく ちようりどうが
食育メモや調理動画など、
がくしゅう やく た しよくいくじょうほう まんさい
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！

はちっころーム

コンテンツをご紹介します(しょうがい)します。

ブログ
動画
情報メール

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→はちっころーム→食育