

令和7年(2025年) 4月こんだてよていひょう



こんげつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく やくそく し きょうりょく あんぜん きゅうしょく じかん
 今月の給食目標:給食の約束を知り、協力して安全な給食時間をすごそう

八王子市立由木中央小学校 給食回数14回

にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 (kcal/g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)		
10	木	ごはん		マーボー豆腐 わかめスープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく あかみそ カットわかめ だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ながねぎ たけのこかん ねしょうが にんにく えのきたけ たまねぎ ホールコーン にんじん	学校給食は、子供たちが学校生活を通して心身ともに健康やかに成長することを目標に実施されています。みんなが給食を食べながら食育を学んでいきましょう！	622 24.9
11	金	ごはん		さばのしおやき ごじる きんぴらごぼう くだもの(きよみオレンジ)	さば だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こんにやく いとこんにやく あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん きよみオレンジ	食器の置き方に決まりがあるのは知っていますか。食器の置き方は、大人になるまでに覚えておきたい大切なマナーです。給食で和食の置き方を説明します。	604 27.6
14	月	ポークカレーライス		さんしょくピクルス フルーツヨーグルト	ぶたにく 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 ねしょうが グリーンピース だいこん きゅうり フルーツミックスかん	カレーライスは、豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参を使って作る定番のものです。月に一回カレーが登場します。食材や切り方等かえて頂けますので楽しみにしてください。	671 19.0
15	火	旬の食材 たけのこごはん		ちくわのいしがきあげ あおなととうふのすましじる かおりキャベツ	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん しろごま くるごま	たけのこ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ キャベツ ねしょうが	たけのこは、春が旬です。旬とは、その食べ物がたくさんとれて、一番おいしく栄養がある時期のことです。	637 26.3
16	水	ビビンバ		ワンタンスープ だいずといりこのごまがらめ	ぶたにく いりこ いりだいず ぎゅうにゅう	こめ しろごま ごまあぶら さとう ワンタンのかわ グラニューとう	にんにく ねしょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ ほししいたけ	食育ピクトグラムを知っていますか。「ピクトグラム」は、表したいことを見る目やわかるような図にしたものです。	642 26.1
17	木	野菜350 コッペパン		チキンビーンズ コールスロー くだもの(きよみオレンジ)	だいず とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン きよみオレンジ	しっかり食べよう！野菜350献立です。病気を予防し、まいにち健康で元気に過ごしていけるよう「野菜1日350g以上食べよう」という目標があります。	605 23.9
18	金	入学・進級お祝い せきはん		まつかぜやき はるのおすいもの はくさいとあぶらあげのびたし	ささげ しぼりとうふ とりにく かまぼこ カットわかめ みそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くるごま パンこ さとう しろごま	ながねぎ えのきたけ にんじん はくさい もやし	入学進級をお祝いで、お赤飯をいただきます。おいしい給食をしっかりと食べて元気いっぱい！楽しい学校生活をしましょう。	611 22.7
21	月	はちナポ はちおうじナポリタン		クリームスープ あおのりポテト くだもの(きよみオレンジ)	ウィンナー みそ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム あおのり	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら こむぎこ パター くしがたポテト	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ホールコーン ほうれんそう きよみオレンジ	4月29日はナポリタンの日です。八王子ナポリタン(はちナポ)は、八王子の当地グルメです。八王子市内の八王子ナポリタンが食べられるお店には、同じメニューはありません。	651 18.1
22	火	旬の食材 ごはん		あかうおのこうみやき しんたまねぎのみそしる ちくぜんに くだもの(みしょうかん)	あかうお みそ あぶらあげ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう しろごま	ねしょうが にんにく ながねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん みしょうかん	新たなたまねぎは、みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。新たなたまねぎをよく炒め、鶏肉・わかめ・人参と一緒に削り節で作っただし汁に加えて煮込みます。	619 28.8
23	水	セサミパン		クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	セサミパン じゃがいも こむぎこ パター さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ グリーンピース だいこん きゅうり ホールコーン りんごジュース	ふるさと給食って聞いたことはありますか。八王子の自然豊かな環境で育った食べものや、地域の歴史文化を取り入れた日本遺産献立などが、桑都・八王子の「ふるさと給食」です。	600 26.1
24	木	100年フード かてめし		しろみざかなのそうとやき ピリリづけ はっちくんのみそしる くだもの(きよみオレンジ)	とりにく あぶらあげ ホキ ぶたにく とうふ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	ねしょうが だいこん ながねぎ こまつな しめじ にんじん ごぼう なましいたけ さやいんげん きよみオレンジ	100年フードは、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。今回の地域は、八王子市で桑都・八王子のふるさと料理をいただきます。	602 26.1
25	金	わかめごはん		メルルーサのごまがらめ かきたまじる やさいのおかかあえ	カットわかめ たまご メルルーサ とうふ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ しろごま こむぎこ でんぶん さとう	ねしょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん	メルルーサのごまがらめは、ほきを下味をつけておき、衣をつけて油で揚げ、甘辛いたれをかけます。	602 26.1
28	月	ゆかりごはん		あつやきたまご とんじる ごまあえ	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく しろごま	ゆかりこ ながねぎ いら ほししいたけ だいこん にんじん もやし こまつな	厚焼き卵は、だし汁を作っておき、卵・豚ひき肉・長ねぎ・にら・ほししいたけを使って作ります。	602 26.1
30	水	ごまごはん		ししゃものいそバやき にくじゃが いろどりあえ	ししゃも あおのり ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ しろごま じゃがいも いとこんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし しめじ	SDGsとは、これからもずっと、地球と世界中の人々が豊かに暮らせるよう「2030年までにこうしよう！」と決めた17個の目標のことです。	604 23.2

*1年生の給食は、17日(木)から始まります。

*今月の八王子の地場野菜は、キャベツ・大根・こまつなを使用していきます。



ご入学・ご進級おめでとうございます!



★お洗濯のお願い★

給食当番になった週の金曜日に白衣を持ち帰ります。

ご家庭で洗濯・アイロンまた、ほころびの繕いを、お願いいたします。

月曜日に忘れずに持たせてください。ご協力をよろしくお願いいたします。