



令和7年(2024年) 5月 こんだてよいひょう

こんげつ きゅうしょくくひょう た もの しゅん
今月の給食目標：食べ物の旬をしよう

八王子市立由木中央小学校 給食回数19回

にち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			きゅうしょくメモ	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)		
1	木	市長の元気応援こんだて		とうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら パンこ アルファベットマカロニ さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ ホールトマト セロリー おうとうかん	初宿和夫市長の元気応援メニューです。皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立です。市長も毎日おいしく給食を食べていますので、皆さんもしっかり食べて元気にすごしましょう！	651 25.7
2	金	端午の節句		さわらのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの(みしょうかん)	さごち とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あかまい さとう あぶら ごまあぶら しろごま	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな みしょうかん	5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。給食では、かぶの形をしたかまぼこが入ったすまし汁をいただきます。	600 26.7
7	水	ガーリックライス		ラクトウイユ たまごスープ まめこくとう	ベーコン とりにく たまご いりだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブゆ でんぱん くろざとう	にんじん にんにく さやいんげん なす えのきたけ たまねぎ ホールトマト	たまごスープは、昆布と削り節でだし汁をとりに、にんじん・たまねぎ・えのきたけを煮立たせます。次に片栗粉でとろみをつけて、最後に卵を少しずつ加えてふわっと仕上げます。	597 21.6
8	木	きなこあげパン		旬の食材 ポトフ グリーンアスパラとたまごの ソテー	きなこ とりにく ウィンナー たまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん しめじ にんにく たまねぎ キャベツ さやいんげん グリーンアスパラ ホールコーン	アスパラガスの旬は、4月から6月です。地中から伸びる若い芽を収穫します。給食では、アスパラガスの他にキャベツ・コーン・卵と炒めていただきます。	643 25.2
9	金	旬の食材		あかうおのやくみやき やさいのおかかあえ ごじる くだもの(みしょうかん)	あかうお あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶしこ だいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら	グリーンピース にんにく ばんのうねぎ もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しめじ みしょうかん	グリーンピースごはんは、2年生がさやむきをした「グリーンピース」を使います。がんばった2年生に感謝して食べましょう！	610 29.7
12	月	ひじきごはん		ちくわのマヨネーズやき いなかじる 香りキャベツ	ほしひじき とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶしこ あおのり ぶたにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも こんにやく	にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ こまつな キャベツ ねしょうが	ちくわのマヨネーズやきは、白焼きちくわを6等分に切り、マヨネーズにかつおぶし粉・青のり・しょうゆを混ぜたたれをかけて、オープン焼きます。	627 24.1
13	火	はちおうじラーメン		うずらたまごのからめに ポテトのつまみあげ くだもの(りんごかん)	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん しろごま ごまあぶら じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	たけのこ ねしょうが にんにく ホールコーン きくらげ もやし りんご こまつな たまねぎ	八王子ラーメンの具には、豚肉・たけのこ・コーン・きくらげ・もやし・こまつな・うずらの卵を使って作ります。最後にたまねぎのみじん切りを加えます。	621 22.5
14	水	海外友好都市 台湾・高雄市		タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん ごまあぶら	ねしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんじん こまつな パインかん	2006年から八王子市と高雄市は、海外友好交流都市になりました。「ルーローハン」は台湾定番の屋台めし、「タンファータン」は浮かぶ卵が咲くようにみえるスープです。	671 25.9
15	木	100年フード		ふりかけ アジのサンガヤき やさいとあぶらあげのにびたし けんちんじる	ちりめんじゃこ あじ カットわかめ たら とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しろごま パンこ でんぱん さとう じゃがいも あぶら こんにやく	ながねぎ にんじん ねしょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ	100年フード今回の地域は、千葉県南房総です。江戸時代から続く郷土の料理「アジのサンガヤき」をいただきます。	594 25.6
16	金	むぎごはん		さばのごまみそやき こまつなじる くきわかめのいためもの くだもの(きよみオレンジ)	さば あかみそ とりにく とうふ あぶらあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろごま でんぱん あぶら	ねしょうが ながねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう きよみオレンジ	給食当番の皆さんには、配膳名人になってほしいです。配り終わった時に、食缶に少ししか残らないような配膳名人をめざしましょう！	681 25
19	月	車人形御膳		とりのそうとみそやき じょうしきまくあえ ろくろぐるまのすましじる	さいきょうみそ みそ ほしひじき あぶらあげ かつおぶしこ あおのり カットわかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あかまい くろまい ごまあぶら きび さとう やきふ	にんじん もやし だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな	日本遺産創立は「八王子車人形御膳」です。八王子の伝統芸能である八王子車人形をイメージした給食をいただきます。伝統芸能「八王子車人形」を誇りに思えるように未来へつなげていきたいです。	601 25
20	火	八王子産大根の漬物		はるまき きゅうりのぴりからあえ レタスとたまごのスープ	ぶたにく とりにく カットわかめ とうふ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ しろごま ごまあぶら はるさめ でんぱん さとう しゅうまいのかわ	だいこん キムチづけ ながねぎ にら たけのこ にんじん ねしょうが にんにく ほししいたけ きゅうり キャベツ レタス	八王子産大根のたくあんを使った「キムタクごはん」です。キムタクごはんは、長野県塩尻市のオリジナルの給食メニューです。「キムチ」と「たくわん」を使って作ります。	614 23.5
21	水	ゆかりごはん		ししゃものしちみやき しんじゃがのもの はっちくんのみそじる	ししゃも さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ しろごま じゃがいも さとう こんにやく	ゆかりこ ねしょうが にんにく ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	「はっちくんのみそじる」は、八王子産の野菜を使った具だくさんのみそ汁です。八王子産の大根・玉ねぎを使って作ります。地場野菜を給食で取り入れていきますので、新鮮な野菜を味わってほしいです。	603 23
22	木	野菜350こんだて		ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの(きよみオレンジ)	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら 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 きゅうり 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。これは八王子が進めている健康づくりの一つです。野菜を一日に350g以上たっぷり食べて、毎日を元気に過ごし、病気を予防しましょう！という取組です。	641 25.1
23	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき スタミナあえ あおなととうふのすましじる	ぶたにく とうふ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	ねしょうが にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ こまつな えのきたけ にんにく	明日は、いよいよ運動会です。前日は早く寝てしっかり体を休めましょう。当日は早く起きて体のリズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。	617 22.3
26	月	旬の食材			運動会の振替休業日				
27	火	ごはん		かつおのたつたあげ カリカリじゃこサラダ かきたまじる	かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう あぶら ごまあぶら しろごま	ねしょうが にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ こまつな	かつおは、さばの仲間です。大きくなると、体長1m、重さ18kgほどになります。春は、日本の近くの海を北に向かって泳ぎます。	609 30.6
28	水	むぎごはん		旬の食材 マーボーどうふ ゆでそらめめ ちゅうかふうスープ	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ながねぎ にんじん にら ねしょうが にんにく そらめめ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ホールコーン	そらめめは、漢字では、「空豆」と書きます。さやが上に向かって成長し、空をさしているように見えることから名づけられたと言われています。	601 24.6
29	木	ごはん		いかのからみやき しおにくじゃが ごまあえ	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま ごまあぶら あぶら じゃがいも いとこんにやく	にんにく たまねぎ ながねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし	ごはんを食べ終わったら後の器は、きれいですか？ごはんは、一粒も残さず食べてほしいです。食べ物や食べ物を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す大切なマナーです。	625 26.7
30	金	八王子産大根		やさいとジャコのサラダ クリームスープ	ツナ きざみのり ちりめんじゃこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいこん えのきたけ だいこんのは きゅうり もやし にんじん ホールコーン パセリ たまねぎ キャベツ リンゴジュース	八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に時期をずらしながら種まき4月7月上旬に収穫します。夏大根と比べると甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。	645 22

*献立は材料の都合により、変更することがあります。

*今月の八王子の地場野菜は、キャベツ・大根・たまねぎを使用していきます。