

# 2026年 3月 こんだてよいひょう

こんげつ きゅうしょくもくひょう ねんかん きゅうしょく かえ  
 今月の給食目標：1年間の給食をふり返ろう。

八王子市立由木中央小学校 給食回数15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)	からだのちようしをととのえるもの(緑)		
2	月	野菜350 ココアクリーム サンド	オレ ンジ	きのこクリームシチュー だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	ミルクパン バター さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ マッシュルーム ホールコーン だいこん きゅうり オレンジジュース	野菜350献立です。 野菜350gはどれくらいの量かわ かりますか？生の状態で大人の両 手に乗る量がおよそ120gです。	654 19.9
3	火	ももの節句 ごもくちらしずし	牛乳	あかうおのりきゅうやき よしのじる ひなまつりしらたま	とりにく あぶらあげ あかうお あかみそ とうふ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら しろごま さとも でんぱん しらたまこ	にんじん れんこん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん ねしろうが だいこん はくさい ぼんのうねぎ たけのこ フルーツミックスかん	ひなまつりは、ももの節句とも呼 ばれ、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す。 ひなまつりにちなんだ料理をいた だきます。	663 27.5
4	水	ごこごはん	牛乳	あつあげのチーズでんがく ごもくにまめ にらたまスープ	なまあげ あかみそ ナチュラルチーズ だいず とりにく かきりこんぶ たまご とうふ きゅうにゅう	米 もちこめ むぎ きび あかまい さとう あぶら しろごま でんぱん	ながねぎ ねしろうが にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ にら	五目煮豆は、大豆を主役に鶏肉・ ごぼう・にんじん・昆布をさとう・ 酒・しょうゆを加えて甘辛く煮た料 理です。ぜひ食べていただきたい 伝統料理です。	638 26.9
5	木	ごはん	牛乳	とりのてりやき ごじる くきわかめのきんぴら	とりにく だいず あかみそ みそ とうふ きゅうにゅう くきわかめ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう しろごま	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう	子どもたちに人気鶏肉の照り焼 きです。鶏肉にみりん・しょうゆ・ 酒のたれに下味をつけてから、オー ブンで焼きます。	616 25.2
6	金	100年フード とりごぼうピラフ	牛乳	キャベツとベーコンのスープ パリパリれんこんサラダ ほしいものカップケーキ	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう ごまあぶら こむぎこ ほしいも	ごぼう にんじん グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ パセリ ホールコーン れんこん	100年フードは、茨城県です。ほし しいもは明治時代に伝わりました。 火山灰由来の水はけのよい土壌、 寒暖差のある気候、ミネラルを含 む海からの潮風、冬季の長い晴天 などほしいもを作るのに適してい ます。	685 19.5
9	月	たきこみごはん	牛乳	あつやきたまご あさづけ だいこんのみそしる	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ カットわかめ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん しめじ はくさい ほししいたけ だいこん まいたけ にんじん ながねぎ	イズミちゃんたい肥を知ってい ますか？これは給食を作る時にど うしても出てしまう野菜の皮などの 生ごみを使って作った肥料のこ とです。裏庭の農園にも使用してい ます。	599 24.8
10	火	ごまじゃごはん	旬の食材 牛乳	とうふハンバーグ なのはなのあえもの さつまいものみそしる	ちりめんじゃこ しぼりとうふ とりにく たまご きゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ しろごま バター パンこ さとう あぶら さつまいも こんにやく	たまねぎ だいこん ねしろうが なばな こまつな にんじん ながねぎ	菜の花は、独特のほろ苦さ、きれ いな彩りで、春の訪れを感じられ る野菜です。給食では、こまつな ・にんじん・コーンと一緒に和えて いただきます。	654 28.8
11	水	防災まなぶ給食 さんりくわかめ ごはん	牛乳	ささかまぼこのなんがあげ はちはいじる きりぼしだいこんと ツナのいために くだもの(きよみオレンジ)	カットわかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ きゅうにゅう	こめ くるごま こむぎこ さとも あぶら でんぱん さとう ごまあぶら しろごま	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい ほししいたけ きよみオレンジ きりぼしだいこん	防災まなぶ給食は、東北地方の料 理をいただきます。東日本大震災 の発生から15年、いつ起こるか かわからない災害に備えてできるこ とを考えてみましょう。	600 20.2
12	木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ もやしとたけのこの ちゅうかスープ まめこくとう	とうふ ぶたにく あかみそ しいらだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら くらごとう	ながねぎ にんじん にら ねしろうが にんにく もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ	1年間のまとめの月ですので、食 生活をふりかえってみましょう！ できたところはこれからも続け て、できなかったところは「なぜで きなかったか」考えてできるようにし ていきたいと思います！	636 27.5
13	金	6-1元気応援メニュー ガーリック トースト	牛乳	やさいとまめのポトフ じゃこサラダ くだもの(いちご)	しろいんげんまめ とりにく ウイナー ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン バター じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん ねしろうが ホールコーン いちご	6年1組の元気応援メニューは、 「ガーリックトースト」でした。め ずらしい献立でみんながおいしく食 べてもらいたいに選びました。 給食の時間に下級生への応援メッ セージを紹介します。	704 26.6
16	月	6-2元気応援メニュー はちおうじラーメン	牛乳	うずらのにたまご ツナポテトぎょうざ くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく うずらのたまご ツナ きゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら しろごま ごまあぶら じゃがいも きょうざのかわ	たけのこ にんにく ねしろうが ホールコーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ きよみオレンジ	6年2組の元気応援メニューは、 「八王子ラーメン」でした。みな が大好きな八王子の伝統料理を選 びました。給食の時間に下級生へ の応援メッセージを紹介します。	672 24.1
17	火	滝山城御膳 うじてるごはん	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 よりいまちのトントロリンスープ	ます かまぼこ ぶたにく きゅうにゅう	こめ もちこめ さとう こめつむぎ きび あかまい こむぎこ しろごま でんぱん ぶがあられ	にんじん もやし こまつな ねしろうが えのきたけ ホールコーン ながねぎ	高山城御膳は、北条三兄弟絆献立 です。仲の良かった三兄弟にちな んだ献立をいただきます。滝山城 の歴史を給食から学んで伝えてい きます。	657 28.4
18	水	旬の食材 ごまごはん	牛乳	やしししゃも しんじゃがのびりからに やさいのおかかあえ くだもの(きよみオレンジ)	ししゃも ぶたにく かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう あぶら じゃがいも いとこんにやく ごまあぶら	ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きよみオレンジ	新じゃがは、春から初夏に収穫さ れ、すぐ出荷されるじゃがいもで す。収穫したばかりなので、みず みずしいのが特徴です。	627 22.8
19	木	6-3元気応援メニュー ポークカレー ライス	牛乳	おんやさいのごまドレッシング 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 バター さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん にんにく ねしろうが グリンピース りんご はくさい きゅうり フルーツミックス	6年3組の元気応援メニューは、 「ポークカレーライス」でした。肉 だけでなく、野菜が入っており、栄 養があるので選びました。給食の 時間に下級生への応援メッセージ を紹介します。	669 18.3
23	月	卒業お祝い せきはん	牛乳	さわらのさいきょうやき いりどり いろどりあえ くだもの(でこぼん)	あずき さわら さいきょうみそ みそ とりにく あぶらあげ かつおぶしこ きゅうにゅう	こめ もちこめ くらごま さとう さとも こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう たけのこ こまつな もやし しめじ きよみオレンジ	お赤飯はなぜ赤いかわかります か？お赤飯は、もち米に小豆また はささげを混ぜて蒸したごはん です。豆の煮汁が赤いので、もち も赤くなります。	649 28.9

\*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、はくさい・にんじん・キャベツを使用していきます。

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  
しよくいく  
サイトに食育ページがありますので、  
かつよう  
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！

はちっこルーム  
だ) つコンテンツをご紹介(しょうがい) します。

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→はちっこルーム→食育