

2026年 4月 こんだてよていひょう

こんげつ きゅうしょくめくひょう 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16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) | | |
| 8 | 水 | ごはん | | さばのしおやき かぶのみそしる いりどり | さば カットわかめ あぶらあげ みそ あかみそ とりにく きゅうにゅう | こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう | かぶ ながねぎ しめじ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん | 学校給食は、子どもたちが学校生活を通して心身ともに健やかに成長することを目標に実施されています。みんなで給食を食べながら食育を学んでいきましょう！ | 659 24.7 |
| 9 | 木 | ごはん | | にくどうふ やさいのおかかあえ まめこくとう くだもの(きよみオレンジ) | どうふ ぶたにく かつおぶしこ いりだいず ぎゅうにゅう | こめ しらたき あぶら さとう でんぱん くろざとう | ねしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし キャバツ きよみオレンジ | 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でわかるような図にしたものです。食育メモにものせていきますので、チェックしてください！ | 601 23 |
| 10 | 金 | きなこあげパン | | はくさいのクリームスープ カリカリじゃこサラダ | きなこ とりにく ベーコン きゅうにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ | コッパン さとう こむぎこ パター しろごま ごまあぶら | にんじん たまねぎ はくさい こまつな ホールコーン キャバツ | SDGsのロゴがリニューアルします。東京造形大学の学生が、食育メモに使う、SDGsのロゴを作ってくれました。 | 608 22.1 |
| 13 | 月 | エビチャーハン | | とりにくとだいずのいためもの ちゅうかふうたまごと コーンのスープ くだもの(デコポン) | ロースハム むきえび だいず とりにく たまご どうふ ぎゅうにゅう | こめ あぶら ごまあぶら でんぱん | ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ねしょうが たけのこ にんにく ホールコーン クリームコーン きくらげ デコポン | SDGsとは、これからずっと、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。目標を達成するためにできることを考えていきましょう！ | 601 25.4 |
| 14 | 火 | 野菜350こんだて ジャージャーめん | | チンゲンサイとたまごのスープ ごまめだいず | ぶたにく あかみそ とりにく たまご いりこ いりだいず きゅうにゅう | むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぱん グラニューとう | にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ | しっかり食べよう！野菜350献立です。八王子市では、病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるよう「野菜を1日350g以上食べよう」という目標があります。 | 602 29.1 |
| 15 | 水 | 旬の食材 たけのこごはん | | ししゃものいそばやき ごじる こまつなとあぶらあげのにびたし くだもの(きよみオレンジ) | とりにく あぶらあげ ししゃも あおりのり だいず ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう | こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら | たけのこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし しめじ きよみオレンジ | たけのこは、春が旬です。旬は、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。給食では、鶏肉・油揚げと一緒に煮て、たけのこごはんをいただきます。 | 605 25.9 |
| 16 | 木 | ミルクパン | | ポークビーンズ ツナサラダ いちごジャム | だいず ぶたにく ツナ きゅうにゅう | ミルクパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター | にんじん たまねぎ グリーンピース キャバツ ホールコーン こまつな いちご レモン | いちごジャムは冷凍いちごを使って作ります。セルフでコッパンには、はさんでもらいます。手作りの美味しさを味わいましょう！ | 643 25.5 |
| 17 | 金 | カレーライス | | コールスロー りんごヨーグルト | 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 りんご キャバツ りんごかん | 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届けますので楽しんでみてください。 | 656 18.1 |
| 20 | 月 | わかめごはん | | とりにくのからあげ とんじる ごまだいこん | カットわかめ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく どうふ あぶらあげ あかみそ みそ きゅうにゅう | こめ しろごま でんぱん じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう | ねしょうが たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん | 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。 | 676 26.9 |
| 21 | 火 | にしよくだん | | きのこじる くきわかめのきんぴら | とりにく たまご どうふ くきわかめ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう ごまあぶら しろごま | ねしょうが たまねぎ さやいんげん しめじ チンゲンサイ なましいたけ えのきたけ にんじん ながねぎ ごぼう | 二色丼の具は、鶏肉を使った鶏そぼろと卵を使った炒り卵をごはんの上にのせていただきます。 | 600 23.9 |
| 22 | 水 | 入学・進級祝い献立 せきはん | | まつかぜやき おいわいすましじる やさいのいろどりあえ くだもの(デコポン) | あずき しほりどうふ とりにく たまご みそ かまぼこ カットわかめ どうふ かつおぶしこ ぎゅうにゅう | こめ もちごめ しろごま パンこ さとう しろごま | ながねぎ にんじん えのきたけ こまつな もやし デコポン | 入学進級をお祝いで、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な楽しい学校生活にしましょう！ | 603 24.5 |
| 23 | 木 | 八王子ナポリタン はいがパン はちおうじ ナポリタン | | さかなのこうそうパンこやき ポトフ | メルルーサ ベーコン みそ とりにく ぎゅうにゅう | はいがパン オリーブゆ パンこ スパゲティ さとう じゃがいも あぶら | にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャバツ はくさい ブロッコリー ねしょうが | 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、八王子のご当地グルメです。コッパンにナポリタンをはさんでいただきます。 | 662 31.8 |
| 24 | 金 | ひじきごはん | | ちくわのにしよくあげ かきたまじる やさいとツナのあえもの | ほしひじき あぶらあげ とりにく ちくわ あおりのり たまご どうふ ツナ きゅうにゅう | こめ あぶら さとう こむぎこ でんぱん ごまあぶら しろごま | にんじん ほしいたけ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり ホールコーン | 「ふるさと給食」とは、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のことです。 | 688 27.2 |
| 27 | 月 | 100年フード かてめし | | しろみぎかなのそうとやき だいこんのふうみづけ 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 どうふ みそ あかみそ ぎゅうにゅう | こめ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも | ねしょうが にんじん しめじ さやいんげん だいこん ごぼう なましいたけ こまつな ながねぎ 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、八王子市です。桑都・八王子のふるさと料理をいただきます。 | 612 27.4 |
| 28 | 火 | ごはん | | 旬の食材 ぶたにくのしょうがやき いなかじる きゅうりとだいこんの なんばんづけ くだもの(デコポン) | ぶたにく とりにく なまあげ あかみそ みそ きゅうにゅう | こめ さとう でんぱん あぶら じゃがいも ごまあぶら | たまねぎ にんじん ながねぎ ねしょうが ほしいたけ だいこん きゅうり デコポン | 新たまねぎは、みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。新たまねぎを豚肉と一緒によく炒め、じゃがいも・にんじんを加えて、肉じゃがを作ります。 | 621 23.8 |
| 30 | 木 | ごはん | | さけのごまみそやき しんたまねぎのにくじゃが だししおのあさづけ | さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ しろごま じゃがいも さとう いとこんにやく あぶら | ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり はくさい | 八王子にある塩を作っている会社が、かつお節や昆布のうま味のつまった「だし塩」を作ってくれました。 | 608 27.3 |

*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、小松菜・大根・きゅうり・キャバツ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。