



Main table with columns for Day, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Value. Includes various food items like rice, soups, and salads.

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 食缶・ランチボックス併用方式

→→→





5月の献立から

10日 寄贈していただいた台湾・高雄市産の金鑽パイナップルをコンポートにします。芯まで食べられるパイナップルです。

29日 地域で100年続く食文化として継承していくことを目指す、文化庁事業100年フード①伝統：江戸時代から続く郷土の料理に認定されている香川県の「小豆島そうめん」をすまし汁で食べます。



7日 24日 八王子産のみずみずしい春大根をたっぷり使った「はち大根おろしスパゲティ」と、「はち大根サラダ」を食べます！

21日 三番叟や定式幕、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。



## 和食

### vol. 2 食器の置き方も、おもてなしのひとつです

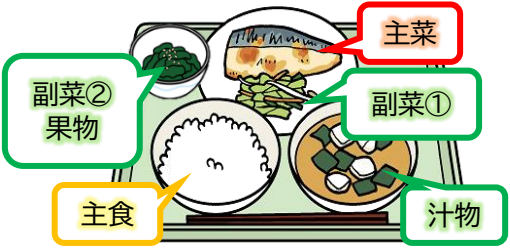
「おもてなし」とは、単なるサービスではなく、食事を作る人は食べる人の気持ちを考える、食べる人は作ってくれた人の気持ちを考える、お互いに思いやる気持ちから生まれるものです。日頃から「おもてなし」を心がけてみましょう。

【和食の食器の置き方】



箸は持つ手を右側に置きます↑

給食を受け取ったら、自分で置き方を整え、身に付けていきましょう。家庭でも心がけましょう。



## 健康

### 自分にとって必要な量を知ろう！

①身長別標準体重、②肥満度、③あなたの1日に必要なエネルギーを計算で出すことができます！

①  $a \times \text{身長 cm} - b = \text{①身長別標準体重 kg}$

②  $(\text{体重 kg} - \text{① kg}) \div \text{① kg} \times 100 = \text{②肥満度 \%}$

①	年齢	男子 a	男子 b	女子 a	女子 b
	12	0.783	75.642	0.796	76.934
	13	0.815	81.348	0.655	54.234
	14	0.766	83.695	0.594	43.264

②	肥満度判定	+50%以上		高肥満度
		30%以上	+50%未満	中等度肥満
		20%以上	+30%未満	軽度肥満
		-20%以上	+20%未満	標準

③ 自分の標準体重に適切なエネルギーを計算で出してみよう！ (基礎代謝基準値、身体活動レベル、エネルギー蓄積量は12~14歳の値)

	安静時の代謝量 基礎代謝基準値	身長別標準体重	日常の活動強度 身体活動レベル	成長に必要なエネルギー エネルギー蓄積量	1日に必要なエネルギー
女子→	29.6 ×	① kg	× 1.7	+ 25	= kcal
男子→	31 ×	① kg	× 1.7	+ 20	= kcal



1日の推定エネルギー必要量は、女子2400kcal、男子2600kcalです。1日3回の食事で、1食分あたり800~860kcalになります。給食は牛乳を含めて830kcalで設定しています。ちょうど1食分にあたるので、給食は1人分をしっかりと食べ、牛乳も飲むようにしましょう。



### 5月から給食費の引き落としが始まります。

中学生の給食費は、1食★★★円(食材費のみ)です。給食費の月額等については、各校からのお知らせをご確認ください。

◆円滑な給食運営のため、給食費の納入にご理解とご協力いただきますようお願いいたします。



### 2024 健康フェスタ・食育フェスタ

- ◆日時: 5月19日(日)10時~15時
- ◆会場: 東京たま未来メッセ(京王八王子駅[中央口]徒歩3分)
- ◆参加無料

◆長期欠席による給食停止  
連続して5日以上(土日祝を除く)欠席の場合が対象です。学校へ申請があった場合のみの対応となります。