



和食

「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、お互いに思いやりの気持ちから生まれるもので、日頃から「もてなし」を心がけてみましょう。

【和食の食器の置き方】



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！

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

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

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 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人分をしっかり食べ、牛乳も飲むようにしましょう。



5月の献立から

- 9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。
- 13日 給食では、八王子にゆかりのある方のおすすめメニューを「元気応援メニュー」として取り入れています。初宿和夫八王子市長の「元気応援メニュー」です！
- 26日 伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～に千葉県の「南房総地域のアジ文化」が認定されています。給食では、アジのサンガ焼きを食べます。



7 22 日
16 日
28 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「はち大根フレンチサラダ」を食べます！



三番叟(さんばそう)や定式幕(じょうしきまく)、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。

八王子産大根のたくあん(漬物)を使った「キムタクごはん」です。キムチとたくあんを使っているので、「キムタクごはん」と言います。

今月の地場野菜使用予定 (この野菜を使う日は、全て八王子産を注文します！)

大根、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、小松菜、長ネギ、かぶ、チンゲンサイ、ブロッコリー、そら豆



5月給食試食会

開催日: 16日、22日、28日

申込: 1週間前までにお電話で

☎ 042-686-0814 詳細はこちら→



2025健康フェスタ・食育フェスタ

日時: 5月18日(日)10時~15時

会場: 東京たま未来メッセ
(JR八王子駅、京王八王子駅から徒歩)