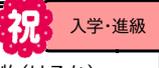




日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です！)			体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1郡	2郡	5郡	6群	3群	4群	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
10	ごはん	牛乳	マーボー豆腐◎ ポップビーンズ 中華スープ◎	豆腐、みそ 大豆 豚肉、鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にら	長ねぎ、しょうが 玉ねぎ、にんにく しいたけ	786kcal 31.9g
11	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃこキャベツ◎ 肉じゃが 八王子産ミニトマト◎	いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま油	小松菜 にんじん ミニトマト いんげん	キャベツ、しょうが にんにく、長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	763kcal 36.1g
12	ごはん	牛乳	豚と新玉のしょうが焼き 野菜のおかか和え◎ かぶのみそ汁◎	豚肉 かつおぶし 豆腐、油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	油	小松菜 にんじん	かぶ、しょうが 玉ねぎ、みょう 長ねぎ、えのき	808kcal 30.4g
15	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら きゅうりとかぶの南蛮漬◎ 豚と豆の角煮風 かきたま汁◎	卵 豚肉 大豆、豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油	小松菜 にんじん	かぶ きゅうり しょうが 玉ねぎ	791kcal 32.1g
16	ポークカレーライス◎	牛乳	大根のフレンチサラダ◎ 里山フルーツソースヨーグルト◎	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	ブルーベリー 山豆、玉ねぎ にんにく、しょうが 大根、きゅうり レモン	862kcal 23.9g
17	たけのこごはん◎	牛乳	鯖のおろしソース 野菜の彩りし和え◎ みそけんちん汁◎	鶏肉 鯖、かつおぶし 油揚げ、豆腐 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	小松菜 にんじん	たけのこ、大根 しょうが、もやし ごぼう、長ねぎ こんにゃく	856kcal 34.3g
18	コッペパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ◎ 果物(きよみ)	鶏肉 ベーコン	生クリーム スキムミルク チーズ 牛乳	パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん トマト	キャベツ、セロリ にんにく、玉ねぎ グリルピーズ 清見オレンジ	772kcal 36.9g
19	かてめし◎ 	牛乳	桑都揚げ◎ 野菜のゆかり和え◎ 絹のお吸いもの 果物(はるか)	鶏肉 卵 油揚げ、豆腐 ささかまぼこ	わかめ 牛乳	米 小麦粉 そらめん 白玉	油	にんじん いんげん ゆかり粉	キャベツ、しょうが しめじ、きゅうり 長ねぎ、えのき はるか	753kcal 28.6g
22	赤米ごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ  五目きんぴら◎ 春のすまし汁◎ 果物(はるか)	鯖 さつまいも かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米、もち米 赤米 でんぷん さとう	油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	しょうが、にんにく ごぼう、こんにゃく れんこん、えのき 長ねぎ、はるか	769kcal 31.9g
23	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ  春キャベツのからし和え◎ 呉汁◎ 果物(きよみ)	豆腐、油揚げ 大豆、みそ 豚肉、卵 かまぼこ	ひじき スキムミルク 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ、大根 長ねぎ 清見オレンジ	793kcal 33.7g
24	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き  筑前煮◎ キャベツのみそ汁◎	鮭、ちくわ 鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ、かぶ ごぼう、しめじ こんにゃく、えのき	778kcal 40.2g
25	ビビンバ◎	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ◎ フルーツ白玉	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米、白玉 さとう でんぷん	ごま油 ごま	チンゲン菜 にんじん 小松菜	にんにく、もやし しょうが、しめじ 切干大根 フルーツ缶	820kcal 26.4g
26	コッペパン	牛乳	ほうれん草のキッシュ 八王子ナポリタン◎  野菜スープ◎ 果物(きよみ)	卵 ベーコン みそ	生クリーム 牛乳	パン スパゲティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん ほうれん草	キャベツ、玉ねぎ にんにく 清見オレンジ	843kcal 30g
30	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	コールスロー◎ 果物(きよみ)	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	キャベツ、玉ねぎ セロリ、にんにく コーン 清見オレンジ	842kcal 33.2g

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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 > 学校給食センター はちこキッチン →→→



1人分の給食をしっかりと食べよう！

栄養バランスのとれた給食ですが、皆さんが1人分をしっかりと食べることで初めて栄養バランスが保たれます。
健康な身体で、勉強や部活に打ち込めるよう、食事を大切にしましょう。

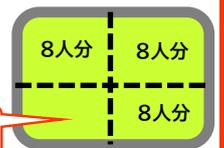


給食準備を素早く行い、食べる時間を確保しよう！

給食当番は身支度を整え、時間を意識しましょう。他の生徒は手を洗ったら、教室内で静かに待ちましょう。

均等に配る工夫をしよう！

食缶の中を4分割にし、1人分量の目安をつけて配り始めましょう。



32人学級なら8人分

量の調整は極端に減らさないようにしましょう。

特に、主菜・副菜は1人分をしっかりと食べてほしいです。どうしても量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。
牛乳もまったく飲まないということがないようにしましょう。
苦手な食べ物や料理もまずは挑戦してみてください。

