

日 曜	献 立 名(下線は地産地消の目印です)			主 材 料 名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
10木	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、豚肉 みそ 大豆、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 にら チンゲンツァイ	ながねぎ、たまねぎ 根しょうが、にんにく 干しいたけ えのきたけ	792kcal 32.8g
11金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ごま和え 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま	こまつな にんじん	根しょうが、もやし しめじ、たまねぎ	749kcal 31.1g
14月	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃこキャベツ 肉じゃが 果物(デコボン)	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	こまつな にんじん さやいんげん	根しょうが、にんにく ながねぎ、キャベツ たまねぎ、こんにゃく デコボン	752kcal 36g
15火	たけのこごはん 旬 たけのこ	牛乳	さばのおろしソース 野菜の彩り <u>和え</u> かぶのみそ汁	鶏肉、油揚げ さば かつおぶし粉 豆腐、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	たけのこ、だいこん 根しょうが、もやし かぶ、ながねぎ えのきたけ	856kcal 35.6g
16水	あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト 青菜と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	青のり わかめ 牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油	にんじん にら こまつな	たけのこ、たまねぎ えのきたけ、もやし 干しいたけ にんにく、しょうが キャベツ、ながねぎ	781kcal 30g
17木	<u>ピビンバ</u>	牛乳	くずきりスープ ももりんごゼリー	豚肉 鶏肉	粉寒天 牛乳	米 さとう くずきり	ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく、しょうが もやし、切干大根 たけのこ、はくさい ながねぎ、黄桃缶 りんごジュース	767kcal 22.9g
18金	ゆかりごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら きゅうりと <u>かぶ</u> の南蛮漬け 豚と豆の角煮風 かきたま汁	豚肉 大豆、卵 豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米、小麦粉 コーンスターチ さとう、でんぷん	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん こまつな	きゅうり、かぶ 根しょうが たまねぎ	792kcal 32g
21月	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)	さわら さつま揚げ 型抜きかまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米、もち米 赤米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	根しょうが、にんにく ごぼう、こんにゃく れんこん、えのきたけ ながねぎ、はるか	769kcal 31.9g
22火	カレーライス	牛乳	<u>コールスロー</u> りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ、にんにく 根しょうが、キャベツ コーン、りんご缶	843kcal 21.9g
23水	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ キャベツの <u>からし和え</u> 呉汁	豆腐、豚肉 卵、かまぼこ 大豆、油揚げ みそ	ひじき 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油	チンゲンツァイ にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ だいこん、ながねぎ	771kcal 33.2g
24木	ごはん	牛乳	豚キムチ <u>3色ナムル</u> コーンと卵のスープ	豚肉 卵	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にら こまつな にんじん	にんにく、キムチ 根しょうが、たまねぎ ながねぎ、もやし 干しいたけ、コーン	770kcal 27.4g
25金	ミルクパン	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 調理用牛乳 スキムミルク チーズ、牛乳	ミルクパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト パジャル パセリ	セロリー、にんにく グリーンピース たまねぎ、キャベツ 清見オレンジ	772kcal 36.9g
28月	八王子ナポリタン	牛乳	大根のフレンチサラダ オレンジポンチ	ベーコン ウィンナー みそ	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	ピーマン にんじん	にんにく、たまねぎ キャベツ、だいこん、きゅうり フルーツミックス缶 オレンジジュース	800kcal 24.8g
30水	かてめし	牛乳	桑都焼き ごま和え すまし汁	鶏肉、油揚げ さごち、みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	にんじん さやいんげん こまつな 桑の葉粉	根しょうが、しめじ キャベツ えのきたけ ながねぎ	754kcal 35.9g

★4月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、きゃべつ、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜です。
★4月、生で提供予定の果物は柑橘類(はるか、清見オレンジ、デコボン)です。入荷状況により別のかんきつ類に変更することがあります。
★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に公開しますので御覧ください。
八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 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 はっちこキッチン →→→



100年フードに認定されました！

桑都・八王子の「ふるさと給食」のロゴです。

給食で提供している日本遺産献立や八王子の郷土料理・地場農産物などを、桑都・八王子の「ふるさと給食」と名付け、取り組んでいきます！詳しくは裏面をご覧ください。

1 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。給食をしっかりと食べるための3つのポイントを紹介します。

1 給食準備を素早く行い、食べる時間を確保しよう！

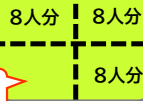
給食当番は身支度を整え、時間を意識して準備しましょう。他の生徒は手を洗ったら、教室内で静かに待ちましょう。



2 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



3 極端に減らしてませんか？

中学生は健康な体を作る大切な時期です。バランスよく食べることが大切です。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、主食の量を少し調整しましょう。苦手な食べ物や料理も、まずは挑戦してみてください！



クロームブック
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページができました！

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！



掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はっちこルーム→食育

このアイコンが目印★