



日曜	献立名(下線は地産地消の目印です)			主な材料名						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
2月	きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ にんじんサラダ 果物(はるみ)	きな粉 鶏肉 ウィンナー ロースハム	牛乳	コッパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん	たまねぎ キャベツ 根しよが にんにく はるみ	785kcal 31.6g
3火	桃の節句 五目ずし	牛乳	さわらの利休焼き 菜の花の和え物 すまし汁 黄桃缶	鶏肉 油揚げ むきえび さわら みそ かつおぶし粉 かまぼこ 豆腐	刻みのり カットわかめ 牛乳	米 さとう	ごま 油	にんじん なばな	根しよがが 干しいたけ かんぴょう むき枝豆 もやし ながねぎ えのきたけ 黄桃缶	816kcal 43.3g
4水	とりそぼろ炒り卵丼	牛乳	浅漬け 野菜とえのきのみそ汁 果物(はるか)	鶏肉 卵 豆腐 みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう	油	さやえんどう にんじん	根しよがが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ えのきたけ はるか	769kcal 31.9g
5木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ じゃこキャベツ 田舎汁	豆腐 豚肉 卵 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布	米 パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん	たまねぎ キャベツ 根しよがが ごぼう だいこん ごんにやく ながねぎ	782kcal 34.1g
6金	八王子産大根の菜飯	牛乳	鮭の塩焼き 韓国風肉じゃが チンゲン菜のからしあえ	甘塩鮭 豚肉 かまぼこ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	青菜 にんじん さやえんどう チンゲンツアイ	ながねぎ にんにく たまねぎ 糸こんにやく もやし	788kcal 35.6g
9月	ごはん	ジュ エリン スジ	ハッシュドビーフ わかめサラダ 手作りいちごソースヨーグルト	牛肉	チーズ カットわかめ ヨーグルト	米 薄力粉 さとう	油 バター ごまごま油	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく 根しよがが キャベツ もやし ホールコーン いちごシモン オレンジジュース	789kcal 18.3g
10火	100年フード:干しいも ごはん	牛乳	はち大根と豚肉の角煮 ワンタンスープ 干しいものカップケーキ	豚肉 卵	牛乳	米 さとう でんぷん ワンタンの皮 薄力粉 ほしいも	ごま油 バター	チンゲンツアイ にんじん	根しよがが だいこん ながねぎ もやし はくさい 干しいたけ	887kcal 32.4g
11水	防災まなご献立 三陸わかめごはん	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ 切干大根とツナの炒め煮 八杯汁 果物(せとか)	ささかまぼこ 油揚げ 豆腐 ツナ	わかめ 牛乳	米 薄力粉 でんぷん さといも さとう	油 ごま ごま油	にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん はくさい 干しいたけ 切干しいたけ せとか	780kcal 26g
12木	野菜350 スパゲティミートソース	牛乳	オニオンドレッシングサラダ アップルポンチ	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 ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン フルーツミックス缶 りんごジュース	869kcal 32.9g
13金	卒業祝い献立 赤飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筑前煮 かきたま汁 果物(いちご)	ささげ 鶏肉 竹輪 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	米 もち米 でんぷん さといも さとう	ごま 油	にんじん さやえんどう こまつな	根しよがが にんにく ごぼう ごんにやく たけのこ たまねぎ いちご	857kcal 35.9g
16月	ポークカレーライス	牛乳	フレンチサラダ フルーツ白玉	豚肉	牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 さとう 白玉	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しよがが むき枝豆 ホールコーン キャベツ きゅうり フルーツミックス缶	882kcal 23.7g
17火	滝山城御膳 氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリスープ	かまぼこ 豚肉 卵	ししゃも 牛乳	米 もち米 米粒麦 さとう ぶぶがあられ 赤米 薄力粉 きび でんぷん	ごま 油	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし 根しよがが ながねぎ えのきたけ ホールコーン	800kcal 28g
18水	ソフトフランスパン	牛乳	タンドリーチキン ペパロンチーノ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	ソフトフランスパン パンネ じゃがいも	オリーブ油 油	たかのつめ にんじん ホールトマト	にんにく 根しよがが キャベツ たまねぎ セロリー	818kcal 34.3g
19木	卒業式									
23月	プルコギチャーハン	牛乳	棒餃子 中華スープ フルーツ缶	牛肉 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	米 さとう はるさめ でんぷん 春巻きの皮	油 ごま ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ	にんにく たけのこ ながねぎ 干しいたけ 根しよがが はくさい たまねぎ きくらげ フルーツミックス缶	762kcal 25.8g
24火	エビピラフ	牛乳	はくさいのクリーム煮 大根のフレンチサラダ	むきえび 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 薄力粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ ホールコーン むき枝豆 はくさい だいこん きゅうり	805kcal 28.2g

★3月の八王子産野菜は、大根、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、白菜、チンゲンツアイです。
★3月、生で提供予定の果物は、はるみ、はるか、せとか、いちごです。
※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 > 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→→→



料理教室のお知らせ

プロに学ぶ！100年フード
桑都・八王子のふるさと料理を作ろう！

日時:3月26日(木)9:30~13:30

受付:3/2~3/16まで 先着順(定員に達し次第受付終了)
予約方法:給食センター檜原(634-9460)までお電話ください。
詳細ははっちこキッチン檜原のHP・インスタグラムをご覧ください。

