



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
9木	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き じゃこサラダ 肉じゃが	いか,豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米,さとう じゃがいも	ごま油,油 ごま	にんじん	根しょうが,にんにく なげぎ,キャベツ きゅうり,たまねぎ ホールコーン 糸こんにゃく	753kcal 36.2g
10金	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 大学芋 春雨スープ	豚肉,鶏肉	牛乳	米,でんぷん さつまいも さとう,はるさめ	油,ごま油 ごま	にら,にんじん チンゲンツァイ	にんにく,キムチ漬 根しょうが,たまねぎ なげぎ,もやし 干しいたけ,たけのこ	863kcal 26.9g
13月	ごはん	牛乳	豚肉と新玉ねぎのしょうが焼き 野菜のおかか和え みそけんちん汁 旬:新たまねぎ	豚肉,豆腐 かつおぶし粉 油揚げ,赤みそ みそ	牛乳	米,じゃがいも	油	ごまつな にんじん	根しょうが,たまねぎ はくさい,ごぼう だいこん,なげぎ こんにゃく	769kcal 32.1g
14火	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 五目きんぴら 春のすまし汁 果物(黄桃缶) 入学・進学お祝い	さわら,みそ 鶏肉,豆腐 型抜きかまぼこ	わかめ,牛乳	米,もち米 赤米,さとう	油,ごま油	にんじん さやえんどう ごまつな	根しょうが,ごぼう 糸こんにゃく れんこん,なげぎ えのきたけ,黄桃缶	747kcal 32g
15水	コッペパン	牛乳	バーベキューチキン ポテトカルボナーラ ABCスープ 果物(デコポン)	鶏肉,ベーコン	生クリーム 粉チーズ,牛乳	コッペパン さとう じゃがいも アルファベット マカロニ	油	にんじん	にんにく,根しょうが グリーンピース たまねぎ,はくさい デコポン	775kcal 35.9g
16木	たけのこごはん	牛乳	さばの塩焼き 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁 旬:たけのこ	鶏肉,油揚げ,さば かつおぶし粉 豆腐,赤みそ みそ	わかめ,牛乳	米,さとう じゃがいも	油	ごまつな にんじん	たけのこ,もやし だいこん,なげぎ	835kcal 34.3g
17金	中華丼	牛乳	かぶときゅうりの南蛮漬け ワンタンスープ 果物(清見オレンジ)	豚肉,いか うずらの卵	牛乳	米,でんぷん さとう ワンタンの皮	油,ごま油	にんじん	はくさい,たけのこ 干しいたけ にんにく,根しょうが かぶ,きゅうり,もやし なげぎ,清見オレンジ	753kcal 28.8g
20月	ごはん	牛乳	厚焼き卵 だし塩の浅漬け 荳わかめのしょうが炒め 田舎汁	卵,豚肉,鶏肉 生揚げ,みそ 赤みそ	くきわかめ 牛乳	米,さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	にんじん	根しょうが,たまねぎ 干しいたけ だいこん,きゅうり ごぼう,こんにゃく	731kcal 28g
21火	ごはん SDGs	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら ビーフン炒め 豚肉と豆の角煮風 白菜とかぶのみそ汁	卵,豚肉,大豆 油揚げ,赤みそ みそ	ししゃも 青のり,牛乳	米,小麦粉 コーンスターチ ビーフン,さとう	油,ごま油	にんじん,にら	たけのこ,たまねぎ 干しいたけ きくらげ,根しょうが はくさい なげぎ,かぶ	859kcal 33.9g
22水	スパゲティ ミートソース 100年フード(八王子市)	牛乳	フレンチサラダ オレンジポンチ 野菜350	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 ホールコーン,きゅうり フルーツミックス缶 みかんジュース	860kcal 32.6g
23木	かてめし	牛乳	桑都焼き ごま和え かきたま汁 果物(セミノールオレンジ) 桑都・八王子	鶏肉,ちくわ 油揚げ,さごち みそ,卵,豆腐	牛乳	米,さとう でんぷん	油,ごま マヨネーズ	にんじん ごまつな 桑の葉粉	干しいたけ 根しょうが,キャベツ しめじ,たまねぎ セミノール	805kcal 38.8g
24金	ポークカレーライス	牛乳	ツナと大根のサラダ ヨーグルトのいちごソース	豚肉,ツナ	ヨーグルト 牛乳	米,じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター ごま油	にんじん	たまねぎ,にんにく 根しょうが,きゅうり ホールコーン,だいこん 冷凍いちご,レモン	844kcal 24.8g
27月	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,さとう, でんぷん,白玉	ごま油,ごま	にんじん ごまつな チンゲンツァイ	にんにく,根しょうが 切干しいたけ もやし,しめじ フルーツミックス缶	755kcal 25.4g
28火	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	1/2絞り豆腐 豚肉,卵,かまぼこ 大豆,油揚げ みそ,赤みそ	ひじき,牛乳	米,パン粉 さとう,でんぷん じゃがいも	油	チンゲンツァイ にんじん ごまつな	たまねぎ,キャベツ なげぎ	800kcal 34.2g
30木	ミルクパン	牛乳	八王子ナポリタン 白身魚のハーブ焼き 野菜スープ 果物(なつみ) はちナポ	メルルーサ ベーコン,みそ	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	ピーマン にんじん	セロリー,にんにく たまねぎ,キャベツ なつみ	782kcal 36g

★4月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲンツァイです。

★4月、生で提供予定の果物はデコポン、清見オレンジ、セミノールオレンジ、なつみ(南津海)です。入荷状況により別の果物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→→→



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!

1 1人分の給食をしっかりと食べよう! 2 均等に配る工夫をしよう!

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。

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

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。

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のが大切です。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!