

日 曜	主食	献立名 飲食物 主菜・副菜・果物など	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
			1群 たんぱく質	2群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
9金	きびごはん	牛乳 ぶりのゆず照り焼き 白菜とコーンのサラダ 雑煮 果物(黄桃缶) 鏡開き	ぶり、鶏肉 かまぼこ	牛乳	米、きび、さとう でんぷん さといも、白玉	油	にんじん ほうれんそう	ゆず、はくさい、コーン ながねぎ、だいこん 黄桃缶	825kcal 32.3g
13火	きな粉揚げパン	牛乳 チキンビーンズ 大根とわかめのサラダ	きな粉、大豆 鶏肉	わかめ 牛乳	コッパパン さとう、小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	油、バター ごま油、ごま	にんじん	たまねぎ、しめじ、 グリーンピース、きゅうり だいこん、枝豆	842kcal 32.8g
14水	ごはん	牛乳 鯖の七味焼き ほうれん草サラダ 旬:ほうれん草 みそ汁 果物(紅マドンナ)	さば、豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米、さとう	ごま、油	万能ねぎ ほうれんそう ブロッコリー	にんにく、キャベツ、コーン だいこん、ながねぎ 紅マドンナ	830kcal 29.8g
15木	小豆ごはん 小正月	牛乳 松風焼き チンゲン菜のからし和え けんちん汁 果物(みかん)	小豆、豆腐、鶏肉 卵、みそ、かまぼこ 油揚げ	牛乳	米、もち米 パン粉、さとう さといも	ごま、油	チンゲン菜 にんじん	ながねぎ、もやし、ごぼう だいこん、こんにゃく みかん	751kcal 31.4g
16金	ごはん	牛乳 マーボー大根 スティック大学芋 中華卵スープ	豚肉、みそ 鶏肉、卵	牛乳	米、さとう でんぷん さつまいも、フレンチ	油、ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	だいこん、ながねぎ しいたけ、根しやうが にんにく、たまねぎ	866kcal 27.6g
19月	ごはん	牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜と油揚げのごま和え きりたんぽ汁 100年フード「秋田県」	豚肉、油揚げ 鶏肉	牛乳	米、さとう きりたんぽ	油、ごま ごま油	ごまつな にんじん	根しやうが、たまねぎ もやし、ごぼう、だいこん ながねぎ、こんにゃく	835kcal 31.3g
20火	スパゲティ ミートソース	ジュレ スジ オニオンドレッシングサラダ ヨーグルトのピーチソースかけ	ベーコン、豚肉	ヨーグルト	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	たまねぎ、セロリ、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン 黄桃缶、オレンジジュース	826kcal 29.4g
21水	旬:ごぼう とりごぼうごはん	牛乳 豆あじの唐揚げ キャベツとわかめのナムル風和え 呉汁	鶏肉、油揚げ 豆あじ、大豆 豆腐、赤みそ	わかめ 牛乳	米、さとう でんぷん	油、ごま油 ごま	にんじん ごまつな	ごぼう、枝豆、キャベツ だいこん、ながねぎ	784kcal 34.9g
22木	米粉パン	牛乳 手作り苺ジャム 白菜のクリームシチュー フレンチサラダ 旬:八王子産白菜	鶏肉	生クリーム 牛乳	米粉パン さとう、小麦粉	油、バター オリーブ油	にんじん	いちご、レモン、たまねぎ はくさい、エリンギ キャベツ、コーン、きゅうり	752kcal 25.8g
23金	ごはん	牛乳 いかのねぎ塩焼き 野菜サラダ 肉じゃが 果物(紅マドンナ)	いか、豚肉	牛乳	米、さとう じゃがいも	ごま油、ごま 油	ブロッコリー にんじん	根しやうが、にんにく ながねぎ、キャベツ、コーン きゅうり、たまねぎ こんにゃく、紅マドンナ	795kcal 33.8g
26月	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 野菜の彩り和え 五目煮豆 みそ汁	鮭、油揚げ かつおぶし、大豆 鶏肉、豆腐、みそ	こんぶ、わかめ 牛乳	米、さとう さといも	ごま、油	ごまつな にんじん	もやし、しめじ、ごぼう だいこん、ながねぎ	817kcal 40.5g
27火	じゃこ菜めし	牛乳 厚焼き卵 ごま和え 沢煮椀	卵、豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米、さとう でんぷん	ごま、油	青菜 にんじん	たまねぎ、しいたけ はくさい、もやし、コーン ごぼう、だいこん、しらたき	779kcal 29.2g
28水	カレーライス	牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ フルーツゼリー	豚肉、ツナ	寒天 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 ブロッコリー	たまねぎ、にんにく 根しやうが、コーン、枝豆 だいこん フルーツミックス缶	883kcal 24.3g
29木	ごはん	牛乳 蓮根とひじきハンバーグ 和風サラダ オニオンスープ 果物(紅マドンナ)	豆腐、豚肉、卵 ベーコン	ひじき、茎わかめ 牛乳	米、パン粉 さとう	油、ごま ごま油	にんじん	たまねぎ、れんこん もやし、だいこん 紅マドンナ	786kcal 28.2g
30金	かてめし	牛乳 桑都揚げ 定式幕和え 八王汁	鶏肉、ちくわ 油揚げ、せかまぼこ かつおぶし、豚肉 みそ	ひじき 牛乳	米、さとう 小麦粉、さといも	油、ごま ごま油	にんじん ごまつな 桑の葉粉	ごぼう、れんこん、しいたけ こんにゃく、もやし、だいこん はくさい、ながねぎ	810kcal 33.7g

八王子産野菜

だいこん、キャベツ、ごまつな、ながねぎ、にんじん、
さといも、はくさい、ブロッコリー
は、八王子産の予定です。



※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HPIに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPTop > 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 はっちキッチン > 学校給食センター寺田 →





健康

正月後の食事

お正月を含む冬休みは食事や生活習慣が乱れがちです。正月後の食生活で意識してほしいことを2つ紹介します。

①五つ星をそろえることを意識しよう



五つ星は、給食の献立の基本的な組み合わせと同じです！

②朝昼夕3回の食事をしっかりとろう

1日2食では栄養が不足してしまいます。リズムを戻すために早めに起きて、朝・昼・夕の食事をしっかり食べましょう。



和食

一汁三菜・
日本型食生活

和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録された理由の1つは「健康的な食生活を支える栄養バランス」です。「一汁三菜」を基本とする「日本型食生活」が理想的な栄養バランスを作りだしています。

●和食の基本形 一汁三菜

【主食、汁物、主菜1品、副菜2品】



ご飯と汁物に3種類のおかず(主菜、副菜2品)を合わせた組み合わせが「一汁三菜」です。

日本型食生活は、一汁三菜に、適度に牛乳・乳製品や果物も加わった、栄養バランスのよい食事です。

1月24～30日は「全国学校給食週間」です

八王子市の給食には5つの想いが込められています。キーワードは「は・ち・お・う・じ」。学校給食週間の献立として、5日間で「想いを込めた給食」を提供します。



26 日 は 育む…健康な体づくりと食文化への理解

一汁三菜と、健康な体づくりのためにぜひ食べてほしい7つの食材「まごわやさしい」がそろった給食です。



27 日 ち 地産地消…生産者への感謝の気持ち

八王子市で生産された農作物をいただきながら、生産者さんへの感謝の気持ちを育てます。27日は、にんじん、白菜、大根が八王子産です。

28 日 お 美味しく、手作り…できるかぎり手作りで

ハンバーグ、フライなどのおかず、カレーやシチューなどのルー、サラダのドレッシング、ケーキ、ゼリーなども手作りで。



29 日 う 旨みたっぷり…食材から引き出す美味しさ

汁物やスープの出汁は、削り節、昆布、煮干しからとっています。じっくり炒めた玉ねぎをカレーに入れたり、トマトをよく煮込むなどして、旨みを引き出す工夫をしています。野菜スープの玉ねぎもよく炒め、削り節の出汁と合わせて旨みを引き出します。



30 日 じ 地元を大切に…八王子市の魅力を！

八王子市の歴史や文化を伝える『日本遺産献立』やご当地グルメを提供しています。日本遺産献立の中から、かてめし、桑都揚げ、定式幕和え、八王汁を食べます。



1月の献立から

新しい年の始まりを祝う、行事食の多い華やかな月です。今月の行事食、郷土料理を紹介します。



9 日 雑煮(鏡開き)

お正月の間お供えていた「鏡餅」を食べる行事のことで、1月11日に行う地方が多いです。

神様にお供えた鏡餅を雑煮やお汁粉などにして食べて、一年間の無病息災(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。



15 日 小豆ごはん(小正月)

1月15日、または15日前後の数日間のことを小正月と言います。

小正月には餅玉飾りや小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤色は邪気を払う力をもつこと、豆は「魔を滅する」ことから、赤い豆の小豆を入れたお粥を食べて無病息災を願いました。



19 日 100年フード秋田県「きりたんぽ」

秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。比内地鶏のだしに具材を加えて作る鍋料理で、ごはんをつぶして串にさして焼いた「きりたんぽ」を入れます。

給食では、鶏肉のうまみが出た野菜たっぷりの汁物に、焼いたきりたんぽを入れていただきます。



1月給食試食会 ご参加ください！

□開催日:16日・21日・30日

□申込:WEBまたは電話

(1週間前まで)

【給食センター寺田】 ☎042-629-9953

