



日曜	献立名			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部	2部	5部	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	
9水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁	鮭,鶏肉,ちくわ 油揚げ,豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米,さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	ごぼう,ごんにやく たけのこ,ながねぎ キャベツ	772kcal 40g
10木	ごはん	牛乳	豚と新玉のしょうが焼き 野菜のおかか和え 田舎汁	豚肉,鶏肉 かつおぶし粉 生揚げ,みそ	牛乳	米,さとう じゃがいも	油	ごまつな にんじん	根しょうが,たまねぎ もやし,ごぼう,だいこん ごんにやく	850kcal 31g
11金	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,ごんにやく 干しいたけ,えのきたけ	812kcal 33.5g
14月	ごはん	牛乳	豚キムチ ツナとキャベツのサラダ くずりスープ 果物	豚肉,ツナ 鶏肉	牛乳	米,でんぷん さとう くずり	油,ごま油 ごま	にら にんじん	にんにく,キムチ,コーン 根しょうが,たまねぎ,もやし ながねぎ,干しいたけ,白菜 きゅうり,だいこん,キャベツ たけのこ,清見オレンジ	782kcal 25.4g
15火	たけのこごはん	牛乳	さばのおろしソース 野菜の彩り和え かぶのみそ汁	鶏肉,油揚げ さば,豆腐,みそ かつおぶし粉	わかめ 牛乳	米,さとう でんぷん	油	ごまつな 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	845kcal 35.4g
16水	あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト コーンと卵のスープ	豚肉,卵	青のり 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	たけのこ,たまねぎ,キャベツ もやし,干しいたけ にんにく,根しょうが コーン,クリームコーン	784kcal 29g
17木	ポークカレーライス	牛乳	コールスロー フルーツヨーグルト	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 フルーツミックス缶	827kcal 21.9g
18金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天 きゅうりとかぶの南蛮漬け 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	にんじん ごまつな	きゅうり,かぶ 根しょうが,たまねぎ	793kcal 31.2g
21月	赤米ごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ 五目さんびら 春のすまし汁 果物	鯖,さつま揚げ 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 ごまつな	根しょうが,にんにく ごぼう,ごんにやく れんこん,えのきたけ ながねぎ,てごぼん	793kcal 32.1g
22火	ピビンバ	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ 桃りんごゼリー	豚肉,卵 豆腐	わかめ 粉寒天 牛乳	米,さとう でんぷん	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 切干大根,もやし,しめじ りんごジュース,黄桃缶	753kcal 25.8g
23水	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ キャベツのからし和え 呉汁	豆腐,豚肉,卵 かまぼこ,大豆 油揚げ,みそ	ひじき スキムミルク 牛乳	米,パン粉 さとう,でんぷん	油	チンゲンツァイ にんじん ごまつな	たまねぎ,キャベツ だいこん,ながねぎ	783kcal 33.2g
24木	ミルクパン	牛乳	スパイシーチキン ポテトカルボナーラ ミネストローネ 果物	鶏肉 ベーコン	生クリーム じゃがいも チーズ,牛乳	ミルクパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油	にんじん トマト	根しょうが,にんにく たまねぎ,グリーンピース キャベツ,セロリ 清見オレンジ	801kcal 37.7g
25金	かてめし	牛乳	桑都焼き ごま和え すまし汁 果物	鶏肉,油揚げ さごら,みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米,さとう	油,ごま マヨネーズ	にんじん さやいんげん ごまつな 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,干しいたけ てごぼん	781kcal 36.2g
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	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃこキャベツ 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,ごま 油	ごまつな 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,ごんにやく	766kcal 36.2g

※ 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 はっちこキッチン寺田 →→→



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、取り組んでいます！詳しくは裏面をご覧ください。

1人分の給食をしっかり食べよう！

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。



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。

8人分ずつ

32人学級なら



極端に減らしてませんか？

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。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！

はっちこルーム



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★



八王子市の学校給食は、地元の食材を使い、手作りを基本とした安心安全な給食と、給食を活用した様々な取組を通じて、子どもたちが健やかに成長し、将来にわたる健康を考えた食習慣を身につけること、食を大切にすることを育むことを目指しています。

給食センター寺田の給食調理・配送は、(株)ジーエスエフが担当します。寺田InstagramQRコード→



は 育む

健やかな身体で、毎日元気にすごすために必要な栄養バランスの整った給食を提供しています！

ち 地産地消

八王子産の米、野菜、果物などの農作物やその加工品を積極的に取り入れています。



お 美味しく、手作り

カレーなどのルーやハンバーグ、ケーキも既製品ではなく、手作りで提供しています！



う 旨みたっぶり

汁物の出汁は削り節、昆布、煮干しからとり、食材の旨みを引き出す工夫もしています。



じ 地元を大切に

八王子の歴史や魅力を伝える日本遺産 献立や八王子ラーメンなどのご当地グルメを取り入れています。



無形文化遺産！

和食

米



日本の主食である米の1人1年あたりの消費量(令和4年)は50.9kgになり、ピーク時から半減しています。そのため、農家の数や水田も年々減少しています。

水田と和食の食材

和食の中心は米、魚、大豆です。かつて水田のほりでは大豆が栽培され、水田には淡水魚が生息していました。また、水田から出るミネラルが沿岸の魚介を育て、食物連鎖を通じて大型の回遊魚を日本列島近海へと導いていました。

米離れが進むと、伝統的な大豆食品も減少し、海、川の魚の生息場所が減り、基本的な和食材の生産を衰退させる可能性があります。



和食や「ごはん食」を守る取組

ユネスコ無形文化遺産への登録、米を中心とした給食の推進や、農林水産省のSNSや公式YouTubeチャンネル「BUZZ MAFF」で美味しい料理や行事食などの紹介など様々な取組をしています。



健康

十分なエネルギーをとろう！

エネルギーを作るには炭水化物、脂質、ビタミンが必要です。炭水化物が足りないと、たんぱく質もエネルギー源として使われるため、体の筋肉量が減ってしまうことも。

エネルギーが不足すると…



消化器系、心臓血管の機能低下



貧血
女性は無月経になる場合も

精神的に不安定になることも



免疫力の低下



「お米は太る」は誤解です

人が太ったりやせたりは、エネルギーの摂取と消費のバランスなので、お米を食べたから太るわけではありません。お米は腹持ちが良く、脂質が少ないこと、食物繊維も含まれることから体脂肪になりにくいです。

4月の献立から

21 日 ご入学・ご進級おめでとうございます！赤飯のルーツである赤米ごはん、出世魚の鯖でお祝いです！

23 日 八王子産キャベツをいただきます。昨年度の給食センター寺田の八王子産野菜使用率は約40%でした。今年度も新鮮でおいしい地場野菜をたくさん使った給食をお届けします。



28 日 29日ナポリタンの日にちなみ、八王子ナポリタンです。はちなポの特徴の1つは八王子産野菜を使うことです。八王子産キャベツを使ったはちなポです。

100年フード「桑都・八王子のふるさと料理」

25 日 八王子の郷土料理「かてめし」と八王子産桑の葉粉を使ったソースを魚にかけて焼いた「桑都焼き」です。

令和6年3月、八王子の歴史文化や伝統に触れられる「桑都・八王子のふるさと料理」が未来の100年フード部門で認定されました。給食でも「ふるさと料理」を提供しています。



100年フードとは…地域の食文化を、未来に向けて100年続けていくことを目指した文化庁の取組です。現在は全国で300件の食文化が認定されています。

保護者の皆様へ

ご理解、ご協力をよろしくお願い致します

【白衣】給食当番になると、週末に白衣を家に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、ほつれがありましたら繕いをして、週の初めに持たせてください。

洗剤や柔軟剤等、強い香りを伴う製品によって、様々な症状が出現する人がいます。共用する給食用白衣のお洗濯の際には、ご配慮いただきますようお願いいたします。

白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。

給食試食会



□開催日:18日、22日

□申込 :1週間前までにお電話で【給食センター寺田】

☎042-629-9953

詳細はこちらから→

