

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
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など	1郡 たんぱく質	2郡 無機質	5郡 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	
1木	エッグドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ 果物(りんご缶) 	豚肉 うずらの卵	牛乳	米,小麦粉 さとう	油,バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ,グリーンピース にんにく 根しょうが,だいこん きゅうり,りんご缶	787kcal 25.4g
2金	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁 果物(清見オレンジ) 端午の節句	さわら,みそ,鶏肉 竹輪,かまぼこ 豆腐	牛乳	米,もち米,赤米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	根しょうが,ごぼう ごんにゃく,たけのこ えのきたけ,ななめざき 清見オレンジ	794kcal 37.2g
7水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 春キャベツの彩りねえ 呉汁 果物(湘南ゴールド) 旬:春キャベツ	鮭,かつおぶし粉 豚肉,大豆,油揚げ 豆腐,みそ	牛乳	米,さとう	油	こまつな にんじん	キャベツ,だいこん 湘南ゴールド	793kcal 38.6g
8木	ジャージャー麺	牛乳	青のりポテト わかめスープ	豚肉,みそ 豆腐	青のり,わかめ 牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	油,ごま	にんじん	にんにく,根しょうが たまねぎ,ななめざき たけのこ,干しいたけ もやし,きゅうり,コーン えのきたけ	762kcal 28.8g
9金	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン(蛋花湯) 台湾・高雄のパイナップルコンポート 	豚肉,卵 ハム	牛乳	米,さとう でんぷん	ごま油	チンゲンツアイ にんじん こまつな	根しょうが,だいこん たまねぎ,パイナップル	840kcal 29.5g
12月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目きんぴら かぶのみそ汁 果物(清見オレンジ)	さつま揚げ 油揚げ,みそ	ししゃも,わかめ 牛乳	米,小麦粉 さとう	油,ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう,ごんにゃく,れんこん かぶ,キャベツ,ななめざき 清見オレンジ	757kcal 25.5g
13火	食パン	牛乳	手作りいちごジャム ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ 旬:グリーンピース	大豆,豚肉	牛乳	食パン,さとう じゃがいも 小麦粉	油,バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	いちご,レモン,たまねぎ グリーンピース,キャベツ コーン,きゅうり	808kcal 31.9g
14水	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ ピリ辛じゃこキャベツ 豚汁	ホキ,豚肉 豆腐,みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米,でんぷん さとう	ごま,ごま油 油	にんじん	根しょうが,きゅうり キャベツ,ごぼう,だいこん ななめざき,ごんにゃく	754kcal 33.1g
15木	カレーピラフ	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ 初宿和夫八王子市長 元気応援メニュー	鶏肉,豆腐 豚肉,ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米,パン粉 マカロニ,さとう	油	にんじん トマト	たまねぎ,コーン グリーンピース,キャベツ セロリ,黄桃缶	800kcal 30.9g
16金	三番叟ごはん 	牛乳	鶏の桑都みそ焼き ろくろ車のすまし汁 定式幕ねえ 果物(清見オレンジ) 八王子車人形御膳	鶏肉,みそ,油揚げ かつおぶし粉 豆腐	青のり,ひじき わかめ,牛乳	米,もち米,赤米 黒米,さき,さとう ふ	油,ごま油	こまつな にんじん 桑の葉粉	もやし,ななめざき えのきたけ,清見オレンジ	777kcal 32.2g
19月	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ もやしのからしねえ 沢煮椀 茎わかめのしょうが炒め 旬:かつお	かつお,かまぼこ 豚肉	茎わかめ 牛乳	米,でんぷん さとう	ごま油,油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,根しょうが,もやし ごぼう,だいこん 干しいたけ,しらたき	760kcal 37.3g
20火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 野菜の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮	卵,豚肉 鶏肉	わかめご飯の素 牛乳	米,さとう じゃがいも でんぷん	油,ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ,干しいたけ きゅうり,だいこん ごんにゃく	791kcal 28.9g
21水	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこねえ 田舎汁	赤魚,みそ,油揚げ かつおぶし粉 鶏肉,生揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米,さとう じゃがいも	油,ごま	こまつな にんじん	もやし,ごぼう,だいこん ごんにゃく,ななめざき	747kcal 36.7g
22木	チリビーンズサンド	牛乳	フレンチさきゅうり 八王子産そら豆のシチュー 旬:そら豆	金時豆,ウィンナー 豚肉,鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	ミルクパン 小麦粉,さとう じゃがいも	油,バター	にんじん ピーマン	たまねぎ,にんにく,セロリ きゅうり,キャベツ,しめじ そらめ	848kcal 32.7g
23金	ごはん 八王子産大根の たくあん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ	豆腐,豚肉 大豆,鶏肉,卵	青のり,わかめ 牛乳	米,さとう でんぷん	油,ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ トマト	にんにく,根しょうが ななめざき,たけのこ 干しいたけ,たまねぎ	776kcal 30.6g
26月	キムタクごはん 	牛乳	さばの香味焼き 3色ナムル チンゲンサイと卵のスープ	豚肉,さば みそ,鶏肉 卵,豆腐	牛乳	米,さとう でんぷん	油,ごま油 ごま	こまつな にんじん チンゲンツアイ	たくあん,キムチ漬け ななめざき,根しょうが にんにく,もやし,しめじ	844kcal 34.8g
27火	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み アスパラサラダ 桃のクラフティ 旬:アスパラガス	鶏肉,卵	生クリーム 牛乳	米,じゃがいも 小麦粉,はちみつ さとう コーンスターチ	オリーブ油 油	にんじん アスパラガス 赤ピーマン トマト,パセリ	にんにく,根しょうが たまねぎ,ズッキーニ キャベツ,きゅうり,レモン 黄桃缶	843kcal 29.1g
28水	ごはん	牛乳	アジのサンガ焼き 切干大根の煮物 みそけんちん 果物(清見オレンジ) 8月	あじ,たら,鶏肉 みそ,油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳	米,パン粉 でんぷん,さとう じゃがいも	ごま,油	にんじん さやいんげん	ななめざき,根しょうが 切干大根,だいこん ごぼう,ごんにゃく 清見オレンジ	780kcal 32.9g
29木	はち大根おろし スパゲティ 	牛乳	ズッキーニのサラダ オレンジポンチ	ツナ	のり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	だいこん葉 にんじん	だいこん,えのきたけ キャベツ,ズッキーニ フルーツミックス缶 オレンジジュース	758kcal 29g
30金	ごはん	牛乳	ぎせい豆腐 野菜と油揚げのごまねえ みそ汁	鶏肉,豆腐 卵,油揚げ,みそ	わかめ 牛乳	米,さとう じゃがいも	油,ごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ	干しいたけ,たまねぎ もやし	753kcal 29.7g

※ 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 はちっこキッチン > 学校給食センター寺田 →





和食

食器の置き方も、おもてなしのひとつです

「もてなし」とは、単なるサービスではなく、食事を作る人は食べる人の気持ちを考える、食べる人は作ってくれた人の気持ちを考える、お互いに思いやる気持ちから生まれるものです。日頃から「もてなし」を心がけてみましょう。

【和食の食器の置き方】



箸は持つ手を右側に置きます↑

給食を受け取ったら、自分で置き方を整え、身に付けていきましょう。家庭でも心がけましょう。



健康

自分にとって必要な量を知ろう！

①身長別標準体重、②肥満度、③あなたの1日に必要なエネルギーを計算で出すことができます！

$$\text{①} \frac{a}{b} \times \text{身長 cm} = \text{①身長別標準体重 kg}$$

$$\text{②} (\text{体重 kg} - \text{① kg}) \div \text{① kg} \times 100 = \text{②肥満度 \%}$$

①	年齢	男子 a	男子 b	女子 a	女子 b
	12	0.783	75.642	0.796	76.934
	13	0.815	81.348	0.655	54.234
	14	0.766	83.695	0.594	43.264

②	肥満度判定	+50%以上	高肥満度
		30%以上 +50%未満	中等度肥満
		20%以上 +30%未満	軽度肥満
		-20%以上 +20%未満	標準

③ 自分の標準体重に適切なエネルギーを計算で出してみよう！ (基礎代謝基準値、身体活動レベル、エネルギー蓄積量は12～14歳の値)

安静時の代謝量

日常の活動強度

成長に必要なエネルギー

基礎代謝基準値

身長別標準体重

身体活動レベル

エネルギー蓄積量

1日に必要なエネルギー

女子→	29.6	×	① kg	×	1.7	+	25	=	_____ kcal
男子→	31	×	① kg	×	1.7	+	20	=	_____ kcal

1日の推定エネルギー必要量は、女子2400kcal、男子2600kcalです。1日3回の食事で、1食あたり800～860kcalになります。給食は牛乳を含めて830kcalで設定しています。ちょうど1食分に当たるので、給食は1人分をしっかりと食べ、牛乳も飲むようにしましょう。



5月の献立から

- 9日 寄贈していただいた台湾・高雄市産の金鑽パイナップルをコンポートにします。芯まで食べられるパイナップルです。
- 15日 給食では、八王子にゆかりのある方のおすすめメニューを「元気応援メニュー」として取り入れています。初宿和夫八王子市長の「元気応援メニュー」です！
- 28日 伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～に千葉県「南房総地域のアジ文化」が認定されています。給食では、アジのサンガ焼きを食べます。



1日 29日

16日

26日

八王子産のみずみずしい春大根をたっぷり使った「はち大根フレンチサラダ」と「はち大根おろしスパゲティ」を食べます！

三番叟(さんばそう)や定式幕(じょうしきまく)、ろくろ車など「八王子車人形」をイメージした献立です。

八王子産大根のたくあん(漬物)を使った「キムタクごはん」です。キムチとたくあんを使っているので、「キムタクごはん」と言います。



5月給食試食会

開催日: 1日、16日、28日

申込: 1週間前までにお電話で

☎042-629-9953 詳細はこちら→



2025健康フェスタ・食育フェスタ

日時: 5月18日(日)10時～15時

会場: 東京たま未来メッセ

(JR八王子駅、京王八王子駅から徒歩)