

日曜	献立名	体を作るもと(赤)	体動かすもと(黄)	体の調子を整えるもと(緑)	栄養価
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 炭水化物	4群 脂質
主食	主菜・副菜・果物など	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 炭水化物	4群 脂質
2月	ウィンナーサンド 国産小麦パン	ウィンナー 鶏肉、ベーコン	生クリーム 牛乳	国産小麦パン じゃが芋 小麦粉、さとう	油、バター オリーブ油
3火	いわしのひつまぶし 節分	いわし、豆腐 油揚げ、大豆 かつおぶし粉	牛乳	米、でんぷん さとう、里芋 黒砂糖	ごま、油
4水	はちっこつけ麺 ミラノ・コロノシティ 2026冬季オリンピック	うずらの卵 さつまフレンチ 野菜の南蛮漬	牛乳	むし中華めん さとう さつま芋フレンチ	ごま油、油
5木	コーンピラフ	白身魚のハーブ焼き ミネストローネ・ミラネーゼ ポテトカルボナーラ 果物(せとか)	鶏肉、ホキ ベーコン うずら豆	生クリーム 粉チーズ 牛乳	米、押麦 じゃが芋
6金	中華丼	ポップビーンズ コーンと卵のスープ	豚肉、いか、えび うずらの卵 大豆、卵	青のり 牛乳	米、でんぷん
9月	わかめじゃこごはん 八王子産酒粕	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粕汁 果物(せとか)	卵、鶏肉、油揚げ 豚肉、みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米、さとう じゃが芋
10火	ごはん 旬	さばのごま風味焼き 東京うどの炒め煮 青梗菜と豆腐のみそ汁 果物(白桃缶)	さば、鶏肉 さつま揚げ 油揚げ、豆腐 みそ	牛乳	米、さとう
12木	ガーリックライス 八王子産米粉	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はちまっこココアカップケーキ	鶏肉、卵	牛乳	米、じゃが芋 さとう、小麦粉 米粉 チョコチップ
13金	ごはん 旬	ヤンニョムチキン 3色ナムル きのこ卵のスープ 果物(いよかん)	鶏肉、豚肉 卵	牛乳	米、小麦粉 でんぷん はちみつ、さとう
16月	焼き鶏丼 旬	野菜の彩り和え 豚汁	鶏肉、油揚げ かつおぶし粉 豚肉、豆腐 みそ	牛乳	米、さとう でんぷん
17火	はち大根おろし スパゲティ	野菜とジャコのサラダ オレンジポンチ	ツナ	のり ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ さとう
18水	ごはん	照り焼きハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 茎わかめのしょうが炒め 野菜と豆腐のみそ汁	豆腐、豚肉 牛肉、卵、油揚げ 豆腐、みそ	茎わかめ、わかめ 牛乳	米、パン粉 さとう、でんぷん
19木	ごはん 旬	わかさぎの南蛮漬 塩肉じゃが えのきと白菜のみそ汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ	わかさぎ、わかめ 牛乳	米、でんぷん さとう、じゃが芋
20金	ファンモン★エッグ カレー	ベビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	鶏肉、卵 うずらの卵	生クリーム 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、さとう コーンスターチ
24火	チリビーンズサンド 8	わかめサラダ ポトフ	金時豆、豚肉 鶏肉、ウィンナー	わかめ 牛乳	米粉パン 小麦粉、さとう じゃが芋
25水	ごはん 100年フード「山梨県」	赤魚の薬味焼き ほうとう汁 青菜のからし和え 果物(せとか)	赤魚、かまぼこ 豚肉、油揚げ みそ	牛乳	米、さとう 生うどん
26木	キムチチャーハン 中学生の考えた バランス献立	ツナポテトぎょうざ 春雨スープ 果物(いちご)	豚肉、ツナ	牛乳	米、押麦 じゃが芋、春雨 春巻きの皮
27金	かてめし 桑都御膳	桑都焼き 野菜のピリリ漬 絹のお吸い物	鶏肉、ちくわ 油揚げ、さご みそ、豆腐	わかめ 牛乳	米、さとう そうめん、白玉

八王子産野菜

だいこん、キャベツ、こまつな、ながねぎ、にんじん、さといも、はくさい、ブロッコリー、かぼちゃ は八王子産の予定です。

2月給食試食会

□開催日:3日、9日、20日、27日
□申込:WEBまたは電話(1週間前まで)
☎042-629-9953



※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に公開しますのをご覧ください。

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っこキッチン >

学校給食センター寺田 →





3 日 節 分



節分では、豆をまいて悪いことを追い払い、福をよびこむ風習があります。1年間健康に過ごせるように願いをこめて、いわしのひつまぶし、大豆黒糖をいただきます。

5 日 五つ星そろえて体力アップ!



6日からイタリア ミラノ・コルティナで冬季五輪が開催されます。スポーツ選手も実践する主食・主菜・副菜・果物・乳製品がそろった五つ星献立をいただきます。副菜は、米とうずら豆が特徴のミネストローネ・ミラネーゼです。

26日 みなみ野中の生徒が考えたバランス献立



給食センター寺田に職場体験にきてくれた時にたててくれた献立です。それぞれの栄養素をバランスよくとれる食材を選び、1日を元気に過ごせるような献立を考えてくれました!

9・12 日 八王子産米の酒粕・米粉



八王子産米で作られるお酒「高尾の天狗」を製造する際にできる、酒粕と米粉を使います。9日は粕汁、12日は米粉を使ってカップケーキを作ります。

20 日 元気応援メニュー：ファンモン



八王子出身FUNKY MONKEY BABY'S さんが好きな「カレーライス」を食べます。ファンモン★エッグカレー、ベイビーズ太陽サラダ、桑の都クラフティをお楽しみに!

25 日 100年フード 山梨県「ほうとう」



「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。稲作が適さない山間で米に代わる主食として古くから親しまれてきました。



和食

和食を支える「大豆」

大豆は、豆腐などの加工品やしょうゆ、みそなどの調味料の原材料です。米と並び、昔から日本の食事に欠かせない重要な食材のひとつです。

中でも「みそ」は昔から健康的な食べ物としてなくてはならないものでした。



日本の発酵食品「みそ」

地域で特色が異なる「みそ」

みそは大豆に麴・塩を加え、発酵させて作ります。作る土地の気候風土や材料、熟成期間に違いで、地域ごとに味わいが異なります。

【みその種類は大きく分けて3つ】

米みそ	麦みそ	豆みそ
米麴(糀)	麦麴	大豆を熟成・発酵
信州みそ 西京みそ	九州で使用 甘みのある	愛知県の 八丁みそ

みそのココに注目!

良質のたんぱく質、
ビタミンミネラルも豊富!

発酵することによってたんぱく質がアミノ酸になり、良質のたんぱく質が消化吸収されやすくなります。

腸内環境を整えて免疫力アップ!

免疫機能を担う免疫細胞の約70%は腸内に存在しているため、腸内環境を整えることがとても大切です。発酵食品のみそには腸内の善玉菌や、善玉菌のエサになる菌が豊富です。



健康

中学生にとってほしい「カルシウム」

成長期の皆さんは大人に比べて骨の成長が活発です。今この時期に丈夫な骨をつくるのが、将来の健康的な生活につながります。

骨量は20歳がピーク!?

骨量は、10代で増加し、20歳頃がピークです。40歳から加齢に伴い骨量は少しずつ減少していきます。

将来、元気に活動するためには…

**10代で骨密度を高めて、
丈夫な骨を作ることが大切です。**

【1日に必要なカルシウムの量(mg)】

年齢	男性	女性
12~14歳	1000	800
15~29歳	800	650
30歳以上	650~700	650

◀中学生は大人より多い!



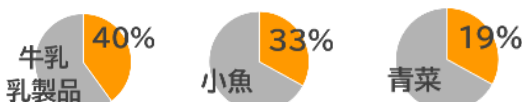
カルシウムは、骨や歯を作るだけでなく、神経伝達、筋肉や心臓の収縮、出血時の血液凝固など、生命維持にとっても大切な働きをしています。99%は骨や歯に、1%は血液などに含まれ、不足すると、血液中のカルシウム濃度を保つために、骨からカルシウムを取り出し、骨が弱くなってしまいます。

食生活のポイント

・牛乳・乳製品
・小魚・青菜
・海藻・豆・豆製品
に多く含まれています。

①意識してカルシウムを含む食品をとる

体内への吸収率にも注目! 牛乳が一番高い



②1日3食しっかり食べる

カルシウムは不足しがちな栄養素です。無理なダイエットや偏った食事では、丈夫な骨を作ることができません。また、カルシウムだけ意識していても骨量を増やせません。バランスの良い食事が大切!

③ビタミンD、Kをとる

●ビタミンD
カルシウムの吸収に必要です。舞茸・干しいたけ・卵・鮭などに多いです。
●ビタミンK
カルシウムが骨に定着するのをサポートします。納豆やわかめ、小松菜などに含まれています。