

日曜	献立名	主食	飲み物	体を作るもど(赤)	体を動かすもど(黄)	体の調子を整えるもど(緑)	栄養価			
				1群	2群	5群	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	他の野菜・果物	エネルギー
2月	ワインーサンド 国産小麦パン	ジユン リコ ス	クリームシチュー 大根のフレンチサラダ	ワイン 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	にんじん	玉ねぎ、白菜、大根 マッシュルーム きゅうり、コーン りんごジュース	818kcal
3火	いわしのひつまぶし	牛乳	けんちん汁 土佐和え 大豆黒糖	いわし、豆腐 油揚げ、大豆 かつおぶし粉	牛乳	米、でんぶん さとう、里芋 黒砂糖	ごま、油	にんじん	根しうが、ごぼう 長ねぎ、大根、こんにゃく きゅうり、レモン	876kcal
4水	はちっこつけ麺	牛乳	うずらの卵 さつまフレンチ 野菜の南蛮漬け	豚肉、なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう さつま芋フレンチ	ごま油、油	小松菜 にんじん	たけのこ、根しうが もやし、コーン、玉ねぎ きゅうり、大根	762kcal
5木	コーンピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ミニストローネ・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	油、オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、コーン、セロリ にんにく、枝豆、キャベツ せとか	760kcal
6金	中華丼	牛乳	ポップピーンズ 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、でんぶん	油、ごま油	にんじん	白菜、たけのこ、しいたけ ににく、根しうが 玉ねぎ、コーン クリームコーン	817kcal
9月	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵 ごま和え 八王子産米の粒汁 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	油、ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ、しいたけ、もやし しめじ、ごぼう、大根 長ねぎ、こんにゃく せとか	771kcal
10火	ごはん	牛乳	さばのごま風味焼き 東京うどんの炒め煮 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	ごま油 ごま油	にんじん チンゲン菜	根しうが、うど こんにゃく、枝豆、玉ねぎ 白桃缶	896kcal
12木	ガーリックライス	牛乳	チキンのトマト煮込み フレンチサラダ はち米っこコアカッピーケーキ	鶏肉、卵	牛乳	米、じゃが芋 さとう、小麦粉 米粉 チョコチップ	オリーブ油 油、バター	にんじん トマト	玉ねぎ、ににく 根しうが、キャベツ きゅうり、コーン	817kcal
13金	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 3色ナムル きのこと卵のスープ 果物(いよかん)	鶏肉、豚肉 卵	牛乳	米、小麦粉 でんぶん はちみつ、さとう	油、ごま油 ごま	小松菜 にんじん	根しうが、ににく もやし、たけのこ、エリンギ えのきたけ、玉ねぎ いよかん	756kcal
16月	焼き鶏丼	牛乳	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 でんぶん	油	小松菜 にんじん	根しうが、長ねぎ、もやし しめじ、ごぼう、大根 こんにゃく、しいたけ	805kcal
17火	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	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	オリーブ油 油	万能ねぎ にんじん	大根、えのきたけ、キャベツ きゅうり、コーン フルーツミックス缶 オレンジジュース	768kcal
18水	ごはん	牛乳	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、でんぶん	油、ごま油 ごま	小松菜 にんじん	玉ねぎ、白菜、根しうが 大根、えのきたけ、長ねぎ	760kcal
19木	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 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、でんぶん さとう、じゃが芋	油	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、こんにゃく 枝豆、白菜、えのきたけ	779kcal
20金	ファンモン★エッグ カレー	牛乳	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフト 元気応援メニュー ファンモン	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	油、バター	にんじん プロッコリー 桑の葉粉	玉ねぎ、ににく 根しうが、キャベツ コーン、黄桃缶	918kcal
24火	チリビーンズサンド	牛乳	わかめサラダ ポトフ	金時豆、豚肉 鶏肉、ウインナー	わかめ 牛乳	米粉パン 小麦粉、さとう じゃが芋	油、ごま油	にんじん ビーマン	玉ねぎ、ににく、セロリ 大根、コーン、キャベツ 根しうが	760kcal
25水	ごはん	牛乳	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	ごま油、油 ごま	小松菜 にんじん かぼちゃ	ににく、長ねぎ、もやし 大根、えのき、しいたけ せとか	747kcal
26木	キムチチャーハン	牛乳	ツナポテトごとう 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	油、ごま油 ごま	にんじん 小松菜	長ねぎ、根しうが 白菜、玉ねぎ、コーン きくらげ、たけのこ、レタス いちご	763kcal
27金	かてめし	牛乳	桑都焼き 野菜のピリリ漬け 絹のお吸い物	鶏肉、ちくわ 油揚げ、さごち みそ、豆腐	わかめ 牛乳	米、さとう そうめん、白玉	油、ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 桑の葉粉	ごぼう、れんこん、しいたけ こんにゃく、キャベツ 大根、長ねぎ、えのきたけ	821kcal
										35.6g

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 →





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！

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！

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。稻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」

みそのココに注目！

みそは大豆に麹・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。

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。

【みその種類は大きく分けて3つ】

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。



米みそ 麦みそ 豆みそ

米麹(糀)

麦麹

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

健康

中学生にとってほしい「カルシウム」

成長期の皆さんに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ことが、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	

◆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。