



八王子市立

中学校

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	その他の野菜・果物	
8水	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き じゃこサラダ 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	にんじん	根しょうが、にんにく 長ねぎ、白菜、きゅうり コーン、玉ねぎ こんにゃく、枝豆	765kcal 36g
9木	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 チンゲン菜	長ねぎ、玉ねぎ 根しょうが、にんにく しいたけ、白菜、えのき	805kcal 32.5g
10金	ごはん	牛乳	豚と新玉のしょうが焼き 野菜のおかか和え みそけんちん汁 	豚肉、豆腐 かつおぶし粉 油揚げ、みそ	牛乳	米 じゃがいも	油	小松菜 にんじん	根しょうが、玉ねぎ 白菜、ごぼう、大根 こんにゃく、長ねぎ	818kcal 30.7g
13月	ごはん	牛乳	豚キムチ 大学芋 春雨スープ	豚肉	牛乳	米、でんぷん さつまいも さとう、春雨	油 ごま油 ごま	にら にんじん チンゲン菜	にんにく、キムチ 根しょうが、玉ねぎ 長ねぎ、もやし、しいたけ たけのこ	867kcal 27.2g
14火	入学・進級お祝い献立 赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き 五目さんぴら 春のすまし汁 果物(黄桃缶)	さわら、みそ 鶏肉、かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米、もち米 赤米、さとう	油 ごま油	にんじん 小松菜	根しょうが、ごぼう こんにゃく、れんこん 枝豆、えのき、長ねぎ 黄桃缶	751kcal 32.3g
15水	ポークカレーライス	牛乳	ツナと大根のサラダ ヨーグルトのいちごソース	豚肉 ツナ	ヨーグルト 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	玉ねぎ、にんにく 根しょうが、きゅうり コーン、大根、いちご レモン	865kcal 24g
16木	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら ビーフン炒め 豚と豆の角煮風 みそ汁	豚肉、大豆 油揚げ、みそ	ししゃも 青のり 牛乳	米、小麦粉 コーンスターチ ビーフン、さとう	油 ごま油	にんじん にら	たけのこ、玉ねぎ しいたけ、きくらげ 根しょうが、白菜 長ねぎ、かぶ	848kcal 33g
17金	黒糖パン	牛乳	タンドリーチキン ポテトカルボナーラ ABCスープ 果物(きよみ)	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 生クリーム スキムミルク 粉チーズ、牛乳	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ	油	にんじん	にんにく、根しょうが グリーンピース、玉ねぎ 白菜、清見オレンジ	772kcal 36.4g
20月	ごはん	牛乳	茎わかめのしょうが炒め 厚焼き卵 出汁塩の浅漬け 田舎汁	卵、豚肉 鶏肉、生揚げ みそ	くきわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	にんじん	根しょうが、玉ねぎ しいたけ、キャベツ きゅうり、ごぼう、大根	747kcal 29.7g
21火	中華丼	牛乳	かぶときゅうりの南蛮漬け ワンタンスープ 果物(なつみ)	豚肉 いか うずらの卵	牛乳	米、でんぷん さとう ワンタンの皮	油 ごま油	にんじん	白菜、たけのこ、もやし しいたけ、にんにく、かぶ 根しょうが、きゅうり 長ねぎ、なつみ	757kcal 28.9g
22水	たけのこ ごはん 	牛乳	さばの塩焼き 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	鶏肉、油揚げ さば、豆腐 かつおぶし粉 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	小松菜 にんじん	たけのこ、もやし 大根、長ねぎ	835kcal 34.3g
23木	野菜350 スパゲティミートソース	牛乳	フレンチサラダ オレンジポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト	玉ねぎ、セロリ、コーン にんにく、キャベツ きゅうり、フルーツミックス 缶、みかんジュース	868kcal 32.7g
24金	100年フード「八王子市」 かてめし 	牛乳	桑都焼き ごま和え かきたま汁 果物(きよみ) 	鶏肉、ちくわ 油揚げ、さごち みそ、卵、豆腐	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま マヨネーズ	にんじん 小松菜	しいたけ、根しょうが 枝豆、キャベツ、しめじ 玉ねぎ、清見オレンジ 桑の葉粉	810kcal 39.2g
27月	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ 春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 じゃがいも	油	チンゲン菜 にんじん 小松菜	玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	795kcal 34g
28火	ミルクパン	牛乳	白身魚のハーブ焼き 八王子ナポリタン 野菜スープ 果物(セミノール) 	メルルーサ ベーコン みそ	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	ピーマン にんじん	セロリ、にんにく 玉ねぎ、キャベツ セミノール	782kcal 36g
30木	ビビンバ	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ フルーツ白玉	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん、白玉	ごま油 ごま	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく、根しょうが 切干し大根、もやし しめじ フルーツミックス缶	794kcal 26.8g

※ 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のでご了承下さい。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に公開しています(右側のQRコードから読み込んで下さい)

献立表等は  
コチラから→



## 成長期のみなさんへ

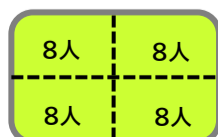
栄養バランスのよい給食ですが、これは1人分をしっかりと食べてはじめて栄養バランスが保たれます。自分に必要な量を食べられていますか？  
給食の栄養をしっかりと摂れる3つのコツを紹介します！みんなで意識して取り組んでみましょう！

### ①均等に配る工夫をしよう！



どのくらい盛り付けていいんだろう…少なめに盛り付けたら最後たくさん余っちゃった

食缶の中を、区切ってざっくり  
目安をつけて配り始めましょう！



32人のクラスなら8人分ずつ→

### ②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、他の生徒は手を洗ったら、座って待ちましょう。時間を意識して協力して準備をしましょう！



### ③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。量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。  
苦手な食べ物や牛乳、料理も、まずは一口から挑戦してみてくださいね。

## ◆「第4期食育推進計画(令和8~11年度)」が完成しました!

八王子市は「第4期食育推進計画」(令和8~11年度)を策定し、子どもを含むすべての市民が健康で豊かな食生活を送ることを目指します

### 将来像:「食を大切に人々を育むまち」

基本  
目標

- ①望ましい食習慣を身につける
- ②食の基本的な知識・スキルを養う
- ③食を通じて家族・地域・自然とつながる

【具体的には9つの重点取り組みを進めます】

- ・朝食摂取、栄養バランス改善、適正体重維持
- ・口や歯の健康づくり ・食の安全・安心
- ・地域の食文化や共食の場の大切さ ・災害時の食の備え
- ・地産地消や環境に優しい食の選択

ご家庭での“食育”も大きな力になります。家族で食卓を囲むことや、買い物や料理を一緒にする、食や健康についての話するなど、小さな積み重ねで子どもの食習慣を育てます。ぜひ、一緒に取り組んでみましょう!

## 4月の献立から

### 14日 入学・進級おめでとう!

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、出世魚の鱒でお祝いです!



### 24日 100年フード【桑都・八王子のふるさと料理】

#### 八王子市の100年フード

- かてめし : 八王子市の郷土料理
- 桑都焼き : 桑の葉粉入りソースを魚にかけて焼いた料理

#### ふるさと料理とは…

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。



### 22日 春に採れた「たけのこ」

今年の春に採れた旬のたけのこを「たけのこごはん」でいただきます。普段は水煮ですが、今の時期だけの旬のたけのこを味わってください!

### 28日 八王子ナポリタン(通称はちナポ!)

29日はナポリタンの日です。はちナポの特徴の1つは八王子産野菜を使うことです。今回は八王子産キャベツを使用しました!



#### 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。



## 和食

### 日本人の主食「米」



日本の主食である米の1人1年あたりの消費量は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。

#### 米の消費量が減ると…

- ・農家の収入減、水田の荒廃  
→農家が減る・高齢化、洪水のリスクが増えます。
- ・地域経済の衰退  
→地方経済を支える基幹業であり、地域の働き手や加工産業にも影響がでます。
- ・食料安全保障の低下  
→日本が自分の国で食べ物を確保する力が弱まります。

#### 米を食べるメリット

ごはんは、腹持ちが良く、脂質も少ないのでヘルシーです。いろいろな料理にも合い、健康にも良い、日本の食を守るパワーを持ったスーパー主食です!



## 健康

### 必要なエネルギーをとろう!

#### 中学生はエネルギーってどのくらい必要?

男子 **2600kcal** 女子 **2400kcal**

1食あたり約800~860kcalです。

食事から摂取したエネルギーや栄養素は、運動や体温の維持・呼吸・脳や内臓の働きに使われたり、体の組織を作る材料になります。

中学生は、運動や成長にエネルギーがとても大切です! 1日3食、いろいろな食材からエネルギーと栄養素を摂れるように意識しましょう!

#### エネルギーが不足すると…

→心や体にさまざまな不調が起こります。

- ・成長障害 ・集中力低下 ・無月経 ・内臓機能低下
- ・落ち込み、イライラ ・貧血

## ● 保護者の皆様 ご理解ご協力お願いいたします ●

給食当番は週末に白衣を家に持ち帰ります。洗濯、アイロンをかけ、週明けに持たせて下さい。ほつれ等がありましたら、修繕をしていただけると助かります。

洗剤や柔軟剤等の強い香りや、様々な症状が出現する人がいます。白衣は共用するため洗濯の際にはご配慮ください。白衣の共用に心配がある場合は、学校にご相談ください。

