



| 日曜 | 献立名 (◎は地産地消の目印です!) | | 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 | 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 かつおぶし 豆腐、油揚げ みそ | 牛乳 | 米 じゃがいも | 油 | 小松菜 にんじん | 白菜、大根 長ねぎ しょうが、玉ねぎ ごぼう こんにゃく | 817kcal 30.6g |
| 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、みそ 大豆 豚肉、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、白菜 玉ねぎ、しょうが にんにく しいたけ、えのき | 791kcal 32.7g |
| 10金 | 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 | にんじん きぬさや | 長ねぎ、白菜 しょうが、にんにく きゅうり、コーン 玉ねぎ、こんにゃく | 760kcal 35.4g |
| 13月 | 旬 新玉ねぎ ごはん | 牛乳 | 新玉ねぎの豚キムチ◎ 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 はるさめ | 油 ごま油 黒ごま | 小松菜 にら にんじん | 白菜、白菜キムチ 長ねぎ、しょうが にんにく、玉ねぎ もやし、しいたけ たけのこ | 872kcal 27.1g |
| 14火 | 進級・入学祝い 赤米ごはん | 牛乳 | 鯖のみそ焼き 五目きんぴら 春のすまし汁◎ 果物(黄桃缶) | さごち かまぼこ みそ、豆腐 鶏肉 | わかめ 牛乳 | 米 もち米 さとう | 油 ごま油 | 小松菜 にんじん いんげん | 長ねぎ しょうが、ごぼう えのき、れんこん こんにゃく 黄桃缶 | 752kcal 32.1g |
| 15水 | コッパパン | 牛乳 | ケチャマスタードチキン ポテトカルボナーラ ABCスープ◎ 果物(でこぼん) | 鶏肉 ベーコン | 生クリーム スキムミルク チーズ 牛乳 | パン マカロニ じゃがいも | 油 | にんじん | 白菜 にんにく、しょうが グリルビーンズ 玉ねぎ でこぼん | 802kcal 34g |
| 16木 | 旬 たけのこ たけのこごはん | 牛乳 | 鯖の塩焼き 野菜の彩り和え◎ じゃがいものみそ汁◎ | 鶏肉 油揚げ、豆腐 みそ 鯖、かつおぶし | わかめ 牛乳 | 米 さとう じゃがいも | 油 | 小松菜 にんじん | 大根、長ねぎ たけのこ もやし | 835kcal 34.3g |
| 17金 | 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 小麦粉 じゃがいも さとう | 油 バター ごま油 | にんじん | 大根、にんにく しょうが、玉ねぎ きゅうり、コーン いちご、レモン | 853kcal 23.9g |
| 20月 | 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(でこぼん) | 豚肉 いか うずらの卵 | 牛乳 | 米 ワンタン皮 でんぷん さとう | 油 ごま油 | にんじん | 白菜、長ねぎ かぶ、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく、きゅうり もやし、でこぼん | 749kcal 29.1g |
| 21火 | 桑都ふるさと給食 かてめし | 牛乳 | 桑都焼き◎ ごま和え◎ かきたま汁 果物(でこぼん) | 鶏肉 竹輪、さごち 油揚げ、みそ 豆腐、卵 | 牛乳 | 米 さとう でんぷん | 油 ごま マヨネーズ | 小松菜 にんじん | しいたけ、しょうが キャベツ、しめじ 玉ねぎ、枝豆 でこぼん | 805kcal 38.8g |
| 22水 | 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 | チーズ 牛乳 | スパゲティ さとう | オリーブ油 油 | にんじん トマト | キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、セロリ にんにく、コーン フルーツ缶 みかんジュース | 878kcal 33.3g |
| 23木 | ごはん | 牛乳 | ししゃもの磯辺天ぷら 出汁塩の浅漬け◎ 豚と豆の角煮風 かぶのみそ汁◎ | 卵 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 さとう | 油 ごま油 | にんじん | 大根、きゅうり 長ねぎ、かぶ しょうが、白菜 | 786kcal 30.8g |
| 24金 | ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵 田舎汁◎ 油揚げと小松菜の煮びたし◎ 茎わかめのしょうが炒め | 卵 豚肉、鶏肉 かつおぶし 油揚げ、生揚げ みそ | わかめ 牛乳 | 米 さとう じゃがいも | 油 ごま油 ごま | 小松菜 にんじん | 大根、玉ねぎ しいたけ、もやし ごぼう、しょうが こんにゃく | 770kcal 30.4g |
| 27月 | 旬 春キャベツ ゆかりごはん | 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、高野豆腐 大豆、油揚げ みそ、かまぼこ 豚肉、卵 | 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 | 小松菜 チンゲン菜 ゆかり粉 にんじん | キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ | 800kcal 35.5g |
| 28水 | 八王子ナポリタン コッパパン | 牛乳 | 鮭のオリーブオイル焼き 八王子ナポリタン◎ 野菜スープ◎ 果物(でこぼん) | 鮭、 みそ ベーコン | 牛乳 | 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 | キャベツ レモン、玉ねぎ にんにく でこぼん | 805kcal 39.2g |
| 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、白玉 さとう でんぷん | ごま油 ごま | 小松菜 チンゲン菜 にんじん | にんにく、しょうが 切干大根、もやし しめじ ミックス缶 | 798kcal 26.8g |

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

◆ 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

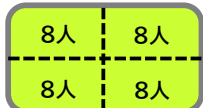
栄養バランスのよい給食ですが、これは1人分をしっかりと食べてはじめて栄養バランスが保たれます。自分に必要な量を食べられていますか？
給食の栄養をしっかりと摂れる3つのコツを紹介します！みんなで意識して取り組んでみましょう！

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。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
がないようにしましょう。苦手な食べ
物や料理も、まずは一口から挑戦して
みてくださいね。