

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	
2月	牛丼	牛乳	浅漬け 野菜とえのきのみそ汁 果物(清見オレンジ)	牛肉,豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米,砂糖		にんじん	しらたき,玉ねぎ,根しょうが 白菜,きゅうり,大根,長ねぎ えのきたけ,清見オレンジ	787kcal 32.7g
3火	ちらし寿司	牛乳	さわらの利休焼き 菜の花の和え物 すまし汁 果物(黄桃缶)	鶏肉,油揚げ えび,さわら,みそ かつおぶし粉 かまぼこ,豆腐	のり,わかめ 牛乳	米,砂糖	ごま油	にんじん なばな	根しょうが,しいたけ かんぴょう,枝豆,もやし 白菜,長ねぎ,えのきたけ 黄桃缶	815kcal 43g
4水	きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ 大根のフレンチサラダ 果物(でこぼん)	きな粉,鶏肉 ウインナー	牛乳	コッパパン,砂糖 グラニュー糖 じゃが芋	油,オリーブ油	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ,キャベツ,根しょうが にんにく,大根,きゅうり でこぼん	793kcal 29g
5木	氏照ごはん	牛乳	魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリンスープ	ます,かまぼこ 豚肉,卵	牛乳	米,もち米,麦 きび,赤米,小麦粉 でんぷん,砂糖 ぶぶあられ	油,ごま	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし,根しょうが,長ねぎ えのきたけ,コーン	852kcal 36.7g
6金	ポークカレーライス	牛乳	フレンチサラダ フルーツ白玉	豚肉	牛乳	米,じゃが芋 小麦粉,砂糖 白玉	油,バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ,にんにく,根しょうが 枝豆,コーン,キャベツ きゅうり フルーツミックス缶	899kcal 23.7g
9月	ごはん	牛乳	はち大根と豚肉の角煮 卵入り中華スープ 干しいものカップケーキ	豚肉,鶏肉 豆腐,卵	牛乳	米,砂糖,でんぷん 小麦粉,ほしいも	バター	チンゲン菜 ほうれん草 にんじん	根しょうが,大根,玉ねぎ きくらげ,しいたけ	916kcal 37.9g
10火	ミルクパン	牛乳	バーベキュードチキン ポテトカルボナーラ コールスロー ABCスープ	鶏肉,ベーコン	生クリーム チーズ,牛乳	ミルクパン,砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	にんじん	にんにく,根しょうが キャベツ,コーン,玉ねぎ エリンギ	793kcal 34.9g
11水	三陸わかめごはん	牛乳	笹かまぼこの南部揚げ 切干大根とツナの炒め煮 八杯汁 果物(甘平)	笹かまぼこ 油揚げ,豆腐 ツナ	わかめ 牛乳	米,小麦粉,里芋 でんぷん,砂糖	ごま油 ごま油	にんじん	ごぼう,長ねぎ,大根 白菜,しいたけ,切干大根 甘平	767kcal 26.1g
12木	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筑前煮 かきたま汁 果物(いちご)	鶏肉,ちくわ かまぼこ,卵 豆腐	牛乳	米,でんぷん 里芋,砂糖	油	にんじん さやえんどう ほうれん草	根しょうが,にんにく ごぼう,こんにゃく たけのこ,玉ねぎ,いちご	782kcal 36.4g
13金	八王子産大根の 菜飯	牛乳	豆腐ハンバーグ わかめとツナの和え物 呉汁	豆腐,豚肉,卵 ツナ,大豆 油揚げ,みそ	わかめ 牛乳	米,パン粉 砂糖	油,ごま油 ごま	青菜,大根葉 にんじん	玉ねぎ,きゅうり,もやし コーン,大根,長ねぎ	800kcal 33.7g
16月	スパゲティ ミートソース	牛乳	にんじんサラダ 手作りいちごソースヨーグルト	ベーコン,豚肉 ハム	ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 砂糖	オリーブ油,油 マヨネーズ ごま,ごま油	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ,セロリ,にんにく キャベツ,いちご,レモン	932kcal 36.4g
17火	プルコギチャーハン	牛乳	いかのネギ塩焼き チンゲン菜のからし和え ワンタンスープ	牛肉,いか かまぼこ,豚肉	牛乳	米,砂糖 ワンタンの皮	油,ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜	にんにく,たけのこ,コーン 長ねぎ,根しょうが,もやし 白菜,しいたけ	750kcal 37.4g
18水	赤飯	牛乳	鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜と白菜の和え物	ささぎ,鮭,豚肉 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米,もち米 じゃが芋 砂糖	ごま油	にんじん さやえんどう 小松菜	玉ねぎ,こんにゃく 白菜,しめじ	799kcal 37.7g
23月	ごはん	牛乳	さばのおろしソース 野菜のおかか和え 田舎汁	さば,鶏肉 かつおぶし粉 生揚げ,みそ	牛乳	米,砂糖 でんぷん じゃが芋	油	小松菜 にんじん	大根,もやし,ごぼう こんにゃく,長ねぎ	825kcal 31.5g
24火	エビピラフ	牛乳	白菜のクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	えび,鶏肉 ベーコン	牛乳	米,麦,小麦粉 じゃが芋,砂糖	油,バター	にんじん	玉ねぎ,枝豆,白菜 キャベツ,きゅうり コーン	778kcal 28.2g

八王子産野菜
大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんじん、白菜、チンゲン菜
は八王子産の予定です。

3月給食試食会
□開催日:3日、9日、16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HPIに公開
しますのでご覧ください。
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 →





食事バランス3:1:2

～自分のお弁当を作ってみよう！～

八王子市では、中学校を卒業するまでに「自分の弁当を自分で作ることができる子どもの育成」を目指しています。3年生は、4月からお弁当を持参することになる人も多そうですね。1、2年生も、春休み中にお弁当が必要な人もいます。前の日から準備したり、早起きしたりして「お弁当作り」にチャレンジしてみましょう！

①自分に必要な弁当箱を用意しよう！

★必要なエネルギー＝弁当箱の容量

※容量は弁当箱の裏に記載されているものが多いです

中学生は、1食830kcal必要なため、830mlくらいの弁当箱がピッタリです！

高校生	運動少なめ	運動多め
男子	950kcal	1050kcal
女子	770kcal	850kcal

②主食・主菜・副菜を用意

★味付け、調理方法を工夫しよう！

□甘いもの、しょっぱいものを組み合わせると、塩分の摂りすぎ注意！

□焼き、ゆで、炒め、揚げなど調理の組み合わせで油の量を調整しよう。

③弁当に詰める割合

★主食:主菜:副菜＝3:1:2 この割合だと栄養バランスばっちり！



弁当作りは、衛生面、調理手順、栄養バランスなどに配慮が必要です！

何を作ろうかな♪

- ・バランス
- ・彩り
- ・季節感

買い出し

- ・材料
- ・期限表示

調理
・手順
・方法



衛生面のポイント！

- 加熱したものはよく冷ます
- 気温によって保冷剤を添える
- 生野菜、果物はよく洗い、水気をよくとる



日本の伝統食材「乾物」

和食に欠かせない食材の「乾物」は、海産品、野菜、豆など種類が豊富にあります。

乾物の魅力

- ✦ かつお節やのりなど、乾物は和食文化を支えている
- ✦ 水分が少ないぶん、栄養価が高い
- ✦ 価格が安定している
- ✦ ゴミが出にくいので、環境に優しい
- ✦ 災害食としても使える



災害時の備えに乾物も

災害直後は炭水化物中心になります。たんぱく質やビタミン・ミネラルがとれる乾物や缶詰を備蓄しておく、栄養状態を日常に近づけることができます。

また、日常的に料理に使って、食べた分をその都度買い足し、常に一定量の食品を備えておく「**日常備蓄**」がおすすめです。

【日常備蓄】

レトルト食品
水・缶詰



備えて



乾物

切り干し大根
高野豆腐
わかめ

食べて

買い足す

3日 桃の節句



ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事で、桃の節句ともよばれます。給食では、春の訪れを告げる旬の菜の花の和え物とちらし寿司をいただきます。

5日 滝山城御膳～北条三兄弟絆献立～



姉妹都市の八王子市と小田原市、寄居町は戦国時代に北条氏が治めていました。戦国時代の武士のごはんをイメージした「氏照ごはん」、桜の名所としても知られる滝山城跡にちなんで、ぶぶあられで華やかに仕上げた「魚の桜あられ揚げ」など、北条三兄弟にちなんだ給食をいただきます。

9日 100年フード 干しいも



干しいもは明治時代に茨城県に伝わりました。火山灰由来の水はけのよい土壌、寒暖差のある気候、ミネラルを含んだ海からの潮風が干しいもを作るのに適しています。給食では、干しいものカップケーキをいただきます。

11日 防災まなぶ給食

東北地方の料理を食べて防災を意識しましょう！岩手県と宮城県で多く作られているわかめを使用した「三陸わかめごはん」、宮城県の特産品である「笹かまぼこの南部揚げ」、福島県の郷土料理「八杯汁」をいただきます。副菜には、長期保存ができる切干大根とツナ缶を使用しています。

4、6日 リクエスト給食

みなみ野中、七国中、高尾山学園の皆さんから、給食のリクエストをいただきました！各学校で1番多かったリクエストは、フルーツ白玉、きな粉揚げパン、カレーライスでした。リクエストと一緒にメッセージもいただきました。ありがとうございました！