



8・9月の献立から

1日 ～防災の日献立～ 保存食品を使った料理

災害時は栄養が偏りやすいため、たんぱく質や食物繊維がとれる食品を備えておくことが大切です。日頃の備えについて考えてみましょう。

4日 上柚木のブルーベリー＆高月町の山ぶどう

二つの八王子の恵みで、里山フルーツソースを作ります。山ぶどうは、夏休み期間に給食センターで果汁に加工・冷凍したものを 사용합니다。



8日 9月8日は くわ(桑)の日

「桑の葉」の粉を練りこんだ八王子オリジナルの「桑の葉パン」を給食では、あげパンにして提供します！



11日 100年フード 三重県「四日市とんてき」

分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソテーし、たっぷりのキャベツをそえた料理です。街のスタミナ料理として定着しています。



24日 江戸東京野菜の八王子ショウガ

江戸東京野菜「八王子ショウガ」を使います！八王子も、昔から大切に育てられてきた伝統野菜です。



2学期は、子どもたちの楽しみになる特別な給食「はちっこワクワク給食」でスタートします。



健康

食べて登校「朝ごはん」！



朝食には体によい効果が5つあります。しっかり食べて登校しましょう◎

①体が活動の準備開始！

睡眠中に下がった体温を上昇させ、体中が活動を行うための準備をします。



③体温維持の効果

体温が上昇し、昼間まで維持されます。体温が維持されていると、集中力アップにつながります！

⑤良質な睡眠のために

朝食は睡眠ホルモンの分泌を促します！



②エネルギー源の補給

寝ている間に使われたエネルギーを補給します。



④便秘の予防

胃に食べ物が入ることで大腸が運動し始めます。

学校給食のInstagramにて

毎月19日に朝食をテーマに投稿中



和食

和食文化とSDGs

2013年(平成25年)ユネスコ無形文化遺産に登録された和食「日本人の伝統的な食文化」は、SDGsと深い関わりがあります。

■和食の健康性

米を中心に様々な食材を組み合わせ、うま味を活用する和食は健康によい食事です。



■地産地消

地元で生産された食べ物をその地域で消費すると、運搬で出るCO2削減につながります。



■地域産業の活性化・資源の保護

地域の生産者さんの活性化にもつながり「森林伐採」「海洋資源乱獲」の抑制、海洋資源・陸の資源の保護につながります。



15日～18日はSDGs週間

SDGsの目標について考えながら給食を味わいましょう！



15日 目標③「全てのの人に健康と福祉を」

栄養バランスが崩れていませんか？生涯にわたり元気に活動できるように食生活を振り返りましょう。

16日 目標⑦・⑬「地産地消、国産国産」

八王子産の野菜を使った パンプキングラタン、フレンチきゅうり、ジュリエンヌスープを食べます。

17日 目標⑭「海の豊かさを守ろう」

海の恵みの魚「さわら」をごまとみそで味つけした焼き物を提供します。

18日 目標⑫「つくる責任使う責任」

海外には「もったいない」に当てはまる言葉がありません。食べ物を大切にする心を持ちましょう。



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
	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	エネルギー
				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	たんぱく質
はちっこワクワク給食	25火	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 根菜チップス 中華スープ	豆腐、豚肉 みそ、鶏肉	わかめ 牛乳	米、さとう でんぷん さつまいも じゃがいも	油、ごま油 ごま	にんじん、にら チンゲンツアイ	長ねぎ、玉ねぎ たけのこ、根しょうが にんにく、干しいたけ れんこん、白菜、えのきたけ	810kcal 29g
	26水	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、セロリー、にんにく キャベツ、きゅうり フルーツミックス缶 オレンジジュース	863kcal 32.5g
	27木	ウインナーピラフ	牛乳 白身魚のハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネスープ	鶏肉、ウインナー ホキ、ベーコン	生クリーム 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、コーン にんにく、セロリー キャベツ	772kcal 33.5g
	28金	チキンカレーライス	牛乳 コールスロー ピーチヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米、小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん	玉ねぎ、にんにく 根しょうが、キャベツ きゅうり、コーン、黄桃缶	785kcal 22.1g
S D G S 週 間	31月	野菜350 ごはん	牛乳 豚キムチ きゅうりの南蛮漬け ワンタンスープ 果物(冷凍みかん)	豚肉	牛乳	米、さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	にら にんじん	にんにく、キムチ、玉ねぎ 根しょうが、長ねぎ、もやし きゅうり、干しいたけ、みかん	751kcal 29g
	1火	防災の日 やきとり丼	牛乳 切干し大根とひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉、ツナ 油揚げ 高野豆腐、みそ	のり、ひじき わかめ、牛乳	米、さとう でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ ごま ごま油	にんじん	根しょうが、長ねぎ 切干し大根、きゅうり コーン、大根	863kcal 35.4g
	2水	ごはん	牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜のからしあえ きのこ汁	豆腐、豚肉 卵、かまぼこ 豆腐、みそ	牛乳	米、パン粉 さとう でんぷん	油	小松菜 にんじん	玉ねぎ、キャベツ、大根 しめじ、えのきたけ まいたけ、なめこ、長ねぎ	750kcal 32.1g
	3木	ごはん	牛乳 さばのおろしソース いりどり 田舎汁	さば、鶏肉 豚肉、生揚げ みそ	牛乳	米、さとう でんぷん さといも	油	にんじん さやいんげん	大根、根しょうが ごぼう、こんにゃく たけのこ	893kcal 35.5g
	4金	八王子産ブルーベリー・山ぶどう ハヤシライス	牛乳 ビーンズサラダ 里山フルーツソースヨーグルト	牛肉 青大豆	チーズ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、レモン にんにく、根しょうが、コーン グリーンピース、キャベツ、きゅうり ブルーベリー、山ぶどう	879kcal 27.1g
	7月	なすドライカレー	牛乳 ツナと大根のサラダ ももりんごゼリー	豚肉 ツナ	粉寒天 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	なす、玉ねぎ、グリーンピース にんにく、根しょうが きゅうり、コーン、大根 りんごジュース、黄桃缶	838kcal 25.8g
	8火	9/8 ぐわ(桑)の日 桑都あげパン	牛乳 ウインナーポトフ わかめサラダ	きな粉 ウインナー 鶏肉	わかめ 牛乳	桑の葉パン さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん	大根、玉ねぎ、キャベツ 根しょうが、にんにく きゅうり、コーン	764kcal 28.8g
	9水	ガーリック コーンライス	牛乳 チキンのトマト煮込み オニオンドレッシングサラダ チーズケーキ	鶏肉 卵	クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト、牛 乳	米、さとう じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 油	にんじん トマト	コーン、にんにく、玉ねぎ 根しょうが、キャベツ、枝豆 きゅうり、レモン	842kcal 28.6g
	10木	わかめじゃこごはん	牛乳 厚焼き卵 みそ根菜汁 ビーフン炒め	卵、豚肉、 鶏肉、油揚げ みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米、さとう じゃがいも ビーフン	ごま油	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ、干しいたけ れんこん、ごぼう、たけのこ 長ねぎ、きくらげ、根しょうが	846kcal 34.3g
	11金	三重県 四日市とんてき ごはん	牛乳 とんてき スタミナキャベツ みそ汁 果物(冷凍みかん)	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく、キャベツ 大根、長ねぎ えのきたけ、みかん	806kcal 30.1g
	14月	ごはん	牛乳 いかの香味焼き 野菜の彩り和え ピリ辛肉じゃが 果物(巨峰)	いか、みそ 油揚げ、豚肉 かつおぶし粉	牛乳	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油 油	小松菜 にんじん さやいんげん	根しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし、しめじ 玉ねぎ、こんにゃく、巨峰	804kcal 33.5g
	15火	ご飯	牛乳 豚肉の生姜焼き じゃこキャベツ みそ汁 果物(みかん)	豚肉 豆腐 みそ	昆布 ちりめんじゃこ わかめ、牛乳	米 さとう	ごま油 油 ごま		根しょうが、玉ねぎ キャベツ、大根 長ねぎ、みかん	775kcal 30g
	16水	ミルクパン	牛乳 パンプキングラタン フレンチきゅうり ジュリエヌヌスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ミルクパン マカロニ 小麦粉、さとう	油 バター	かぼちゃ にんじん	しめじ、玉ねぎ きゅうり、キャベツ	832kcal 31.3g
	17木	かやくごはん	牛乳 さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁	鶏肉、ちくわ さわら、みそ 油揚げ、卵、豆腐	のり 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま	にんじん 小松菜	ごぼう、こんにゃく 干しいたけ 白菜、玉ねぎ	750kcal 36.3g
	18金	ごはん	牛乳 チキンチキンごぼう 野菜のおかか和え けんちん汁 果物(巨峰)	鶏肉、かまぼこ かつおぶし粉 豆腐、油揚げ	牛乳	米、さとう でんぷん さといも	油 ごま	小松菜 にんじん	ごぼう、枝豆、もやし 長ねぎ、大根、こんにゃく 巨峰	863kcal 33.4g
	24木	ごはん	牛乳 鶏肉のネギ塩焼き キャベツの八王子ショウガ風味 呉汁	鶏肉 かつおぶし粉 大豆、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳	米 じゃがいも	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	八王子ショウガ、にんにく 長ねぎ、キャベツ、大根	766kcal 33g
	25金	中秋の名月 ごはん	牛乳 赤魚のみそ焼き 五目煮豆 月見汁 果物(巨峰)	赤魚、みそ 大豆、鶏肉 豆腐、かまぼこ うずらの卵	昆布 牛乳	米 さとう さといも	油 ごま	にんじん 小松菜	根しょうが、ごぼう 長ねぎ、大根 巨峰	749kcal 36.5g
	28月	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き ごま和え 豚汁 果物(冷凍みかん)	鮭、油揚げ 豚肉、みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま 油	小松菜 にんじん	もやし、えのきたけ 大根、ごぼう、長ねぎ こんにゃく、みかん	795kcal 39.7g
	29火	国産小麦パン	牛乳 手作りいちごジャム ボークビーンズ コールスロー	大豆 豚肉	牛乳	パン、さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	いちご、玉ねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり、コーン	803kcal 30.1g
	30水	ブルコギチャーハン	牛乳 ししゃもの香り揚げ 野菜のごまドレッシング 冬瓜と卵のスープ	牛肉 鶏肉 卵	ししゃも 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく、たけのこ、コーン 長ねぎ、根しょうが、キャベツ とうがん、玉ねぎ	786kcal 30.3g

※ 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 > くらしの情報 > 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 是ちっこキッチン > 学校給食センター寺田 →

