

食育だより 2025年12月



給食レシピ ～八王子ラーメン～

八王子市立

東浅川

小学校

大人気メニュー「八王子ラーメン」のレシピをご紹介します！
給食では煮干しと削り節でだしをとります。
ご家庭でも用意しやすい食材なので、冬休み、手作りラーメンに挑戦してみるのはいかがでしょうか？
(材料は4人分です。)



野菜たっぷりでも
体もあたたまるよ◎

食材名	分量	下処理	作り方
生中華麺	400g		1.削り節と煮干しでだしをとる。
豚ももこま肉	50g	半切の	たまねぎはみじん切りにして水にさらしておく。
たけのこ	50g	半切の	中華麺を茹でておく。
にんにく	1かけ	みじん	きくま茹でようが、にんにくを炒める。香りが出たら
しょうが	1かけ	みじん	きたら豚肉とたけのこ、酒を加えてさらに炒める。
ごま油	小さじ1		肉の色が変わったらだしを入れ、コーン、きくらげもやしを入れて煮る。塩、こしょうで味を調える。小松菜を入れて火を止める。
ホールコーン	120g		みじん切りにする。
きくらげ	3枚	戻し干切の	みじん切りにする。
もやし	150g		みじん切りにする。
小松菜	2株	茹でて3分	みじん切りにする。
しょうゆ	小さじ1.2		みじん切りにする。
塩	小さじ1.2		みじん切りにする。
削り節	10g		みじん切りにする。
だし	10g		みじん切りにする。
水	700cc		みじん切りにする。
たまねぎ	1/2個	みじん	みじん切りにする。

食と健康コラム

テーマ：日本の食文化を知ろう！

日本の食文化を支えるのが「だし」

です。かつお、昆布、煮干しなど素材ごとに味わいが異なり、料理に合わせて使い分けられてきました。だしには食材のうま味を引き出し、味を豊かにする働きがあります。だしの種類や特徴を知ると、日々の食事がより楽しく、和食の魅力をぐっと広がりますね。

▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし イノシン酸
豊かな風味と上品な香りが特徴。味噌汁、そば、うどんつゆなどに合う。

煮干しだし イノシン酸
かつおだしより酸味が弱く、強い香りをもちだしが引けるのが特徴。味噌汁、ラーメンのスープなどに向いている。

昆布だし グルタミン酸
食材の味や香りを活かすことができる。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに合う。

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだしを引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせ「合わせだし」でうま味を引き出しています。だしの力を活かした工夫が、給食をよりおいしくする秘訣です。



100年フードを食べて知ろう！



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。現在、全国で300件の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」も令和6年3月に認定されました！

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 18日にいただきます。



美濃加茂市
美濃加茂市は、岐阜県の中南部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。宿場町として栄えた町ということもあり、現在も商業の中心地として栄えています。

大歳のごっつお
美濃加茂市では、12月31日を“大歳(オオトシ)”と呼び、大晦日には“大歳のごっつお(大歳のごちそう)”が必ず食卓に上がりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。

給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は市内で1番多くの農産物を作っています。給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産しょうが

独特な香りと辛みを持つしょうが

は、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。食べると体が温まるので、風邪予防に効果的です。

長く愛され続ける八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン

しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりアレンジしています。4日の給食でいただきます。

八王子産ゆず

小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22日の給食でいただきます。

八王子産ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。8日の給食でいただきます。

八王子ナポリタン

八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。15日の給食でいただきます。

クリスマスの特別メニュー

桑都カップケーキ

八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。24日の給食でいただきます。

有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひより山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。今月は有機かぼちゃを使用します。17日の給食でいただきます。



《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》
雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれているといいですね。



※豆知識※

有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。