

# 食育だよい

令和8年  
2月



## じどう にんき きゅうしょく 児童に人気の給食メニュー！

もうすぐ6年生の卒業式ですね。  
そこで6年生に好きな給食の献立を  
アンケートとったところカレーライス  
はどのクラスも人気がありました！  
給食のカレーはカレールーから手  
作りで作っているためコクがあつて  
美味しいんですよ！また、隠し味でり  
んごもすりおろして入れています。  
カレーライスのレシピを載せますの  
で皆さんもぜひお家でカレールーか  
ら作ってみてくださいね！

はちおうじしりつ  
八王子市立

ひがしあかわ  
東浅川

しょうがっこく  
小学校

### カレーライス

材料名	1人分の量(g)	作り方
ごはん	適量	【ブラウンルー】(◆の材料を使う)
豚こま肉	30g	・フライパンで油、バターを入れて弱火で溶かす。
じゃが芋	40g	・小麦粉を振るって入れ、まわび～中火で
たまねぎ	75g	じっくり焦がさないように炒める。
にんじん	25g	・ある程度色がついたらカレー粉を入れる。
にんにく	少々	※小麦粉をだまになりやすいのでゆっくり炒める。
しょうが	少々	【カレールー】
りんご	10g	たまねぎはがたぎ
油	2g	ひくひだりき
トマトケチャップ	3g	一口大に切り、りんごはすりおろしておく。
ウスターーソース	2g	油でにんにく、しょうが、豚肉を炒める。
しょうゆ	1g	・たまねぎ、にんじんを加える
塩	1g	たまねぎは飴色になるまで炒める
こしょう	少々	・しゃがいもを加えて、水を入れて
カレー粉	1g	あくをとりながら煮込む。
水	125g	・調味料とルウをいれて15分ほど煮込む
◆小麦粉	15g	・できたらお皿にごはんとカレールーを盛り付けて完成！
◆油	7g	
◆バター	4g	
◆カレー粉	1g	

### \*---\* 食と健康コラム \*---\*

「カルシウム」は成長期の皆さんに欠かすことのできない栄養素です。強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉をうごかしたり、気持ちを落ちつかせたりする役割があります。特に、成長期のさんは骨の成長が活発なため、カルシウムを十分にとる必要があります。カルシウムを効率よく吸収するためには、いくつかポイントがあります。

### テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

#### ▶カルシウムの吸収率をあげるポイント

##### ポイント① 牛乳・乳製品をとる

牛乳・乳製品から、手軽にカルシウムをとることができます。



##### ポイント② 小魚をとる

小魚は骨ごと食べられるので、多くのカルシウムをとることができます。



##### ポイント③ ビタミンDを多く含む食品と一緒にとる

きのこ類や魚に多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けてくれる効果がある。



##### ポイント④ 適度に日光を浴びる

日光に当たると、人間の体の中ではビタミンDがつくられる。



### 第7回 八王子 こども屋台選手権 2025

こども屋台選手権とは、八王子産の食材を使い、オリジナルメニューを考え、屋台で調理・販売するイベントです。今年参加した23チームの中から、グランプリを受賞した料理、「天狗のハナゲット」を16日の給食で再現します！



### だいめ ゆぎ みな 3代目由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れてサクッとした食感をプラスしました！ 鶏肉なので、費用を抑えて一本あたりの量を多くし、ボリューム満点です！ ぜひ、味わって食べてください。



# ファンキーモンキーベイビーズ 元気応援メニュー

ファンキーモンキーベイビーズは、八王子市出身の2人組音楽グループ。通称 ファンモン！20日にいただきます！

**ファンモン★エッグカレー** メンバーの大好物はカレーライス。うずらの卵で仲の良い2人をイメージしています。

**ベイビーズ 太陽サラダ** ハ王子の太陽を、にんじん色のドレッシングで再現。野菜の元気を包み込みます。

**桑の都 クラフティ** 桑の葉のさわやかな緑色と、甘いくだものが合わさったデザートです。

食べることは生きことです。バランスよく食事をして、カッコいいお兄さんお姉さんになってください。  
ファンキー加藤



給食は人生の中でも食べられる期間が短いので、一食一食を大切にしてほしいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はご飯が増えたという事も聞いてるやうやくおもひで、羨ましいなと思います！ モン吉



## 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めざした、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！



伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 12日にいただきます。

### 山梨県



山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ヶ岳、南アルプスなどが有名で、美しい自然に包まれた地域です。またフルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られます。

### ほうとう



「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。お米作りが難しい山間で米に代わる主食として、古くから親しまれてきました。

### 八王子産の米から作られた 米粉と酒粕を使用します！

#### 米粉とは？

日本酒をつくる時に、お米をけずってみがきます。けずる時に出た粉が米粉です。14日はバレンタインデーなので、この米粉を使った「はち米っこココアカップケーキ」を作ります。



#### 酒粕とは？

お米を発酵させてつくった「もろみ」をしぼると、お酒と酒粕ができます。この酒粕を使って25日に「粕汁」を作ります。粕汁とは酒粕と野菜を煮た汁物です。



八王子産米粉でチャレンジ

た

食べられるスプーン ▶大学生が開発！市内の中学校で試してみました。SDGsについて考えるきっかけになりました。

### まなぼう！たべよう！つたえよう！ 八王子の歴史文化 桑都御膳

八王子市は「桑都」とよばれ、古くから養蚕や織物が盛んでした。

#### 『かてめし』



【かて】は「まぜる」という意味です。むかし、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんと混ぜて量を増やしたのが始まりです。

#### 『白身魚の桑都焼き』



八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけて焼きます。

#### 『絹のお吸い物』



シルク(絹)パウダーを入れた団子をかいこの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。

#### 『ピリリ漬け』



八王子市は東京都の中で一番多く、農作物を作っています。ピリリ漬けには八王子産の野菜を使っています。

八王子の歴史と文化を感じながら、味わいましょう！ 18日にいただきます。