

食育だより 令和8年 2月



児童に人気の給食メニュー！

八王子市立

策浅川

小学校

カレーライス

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ほ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っ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！

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) ・フライパンで油、バターを入れて弱火で溶かす。 ・小麦粉を振って入れ、弱火～中火でじっくり焦がさないように炒める。 ・ある程度色がついたらカレー粉を入れる。 ※小麦粉をだまになりやすいのでゆっくり炒める。
豚こま肉	30g	【カレールー】 ・玉ねぎはくし形切り、じゃがいもとにんじんは一口大に切り、りんごはすりおろしておく ・油でにんにく、しょうが、豚肉を炒める。 ・たまねぎ、にんじんを加える たまねぎは艶色になるまで炒める ・じゃがいもを加えて、水を入れてあくをとりながら煮込む。 ・調味料とルウをいれて15分ほど煮込む ・できたらお皿にごはんとカレールーを盛り付けて完成！
じゃが芋	40g	
たまねぎ	75g	
にんじん	25g	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
りんご	10g	
油	2g	
トマトケチャップ	3g	
ウスターソース	2g	
しょうゆ	1g	
塩	1g	
こしょう	少々	
カレー粉	1g	
水	125g	
◆小麦粉	15g	
◆油	7g	
◆バター	4g	
◆カレー粉	1g	

*---*食と健康コラム

テーマ：カルシウムを効率的にとろう！

「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、気持ちを落ち着かせたりする役割があります。特に、成長期の皆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。

▶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る。



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る。



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、「天狗のハナゲツ」を16日の給食で再現します！



3代目自由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

お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が多く、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 八王子の太陽を、にんじんの色で再現。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。

食べることは生きることです。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たいなと思います。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近はお飯が増えたという事も聞いているので、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！

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！

日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100%でつくられたお酒です。この日本酒をつくる時にできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

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。けずる時にでた粉が米粉です。14日はバレンタインデーなので、この米粉を使った「はちみつ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

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一緒に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)パウダーを入れて、団子をかきこの「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。