

# 食育だよい

令和8年

2月



## ☆家庭科 トライカードメニュー の給食☆

はちおうじしりつ のきみだしょうがっこく  
八王子市立みなみ野君田小学校

ねんせい ふゆやす じっせん りょうり かていか がつ さくわい てききょう  
6年生が、冬休みにおうちで実践した料理をかいた「家庭科トライカード」から2月の給食で以下のメニューを提供します！

かていか まな い しゅん しょくざい いろど しょくざいひ いしき つく  
家庭科で学んだことを活かして、旬の食材や彩り、食材費(コスト)などを意識して作っていました！

きゅうしょくよう のきみだしよう えがお りょうり  
給食用にアレンジしているところもありますが、みなみ野君田小のみんなが笑顔になるような料理ばかりです。

たの ほんにん しょうかい  
楽しみにしていてくださいね♪ 【以下に 本人からのコメントをご紹介します！】



### ☆タンドリーチキン(2日)

あじ き 味をしみこませるためにしっかり漬けこみました。気をつけたことは、焦げすぎず、しなしなにならず、パリパリになるように焼いたことです！

### ☆クリームパスタ(6日)

はは いそが つくる りょうり てがる  
母が忙しいときに作ってくれる料理ですが、手軽でおいしいです。  
なま つか 生クリームを使うのでクリーミーです！

### ☆とうふのからあげ おろしソース(10日)

こんかい しょっかん たの そと なか  
今回は2つの食感を楽しめるようにしました。外はカリッと、中はふわっとなる食感にしたので、ぜひおいしく食べてください！

### ☆無限キャベツ風サラダ(12日)

むげん ふう にち  
家でお父さんと一緒に作りました。簡単に作れて、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるので、ぜひ作ってみてください！

### ☆ハムチーズポテトサンド(17日)

ハムとチーズのしょっぱさがやみつきになり、ぎょうざの皮がパリパリとしていておいしい一品です！

### ☆1食分の献立(24日)(ごはん・ハンバーグ・ポテトサラダきゅべつ

きゅうり添え・もやしとわかめのみそ汁・くだもの)

ポテトサラダには野菜も入っていますが、ポテトと一緒に食べると食べやすいので、野菜が苦手な人もぜひ食べてみてください！

## \*---\* 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、気持ちを落とすさせたりする役割があります。特に、成長期の皆さんには骨の成長が活発なため、カルシウムを十分にと必要があります。カルシウムを効率よく吸収するためにには、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。

はちおうじ  
第7回 八王子  
こども屋台選手権  
2025  
やたいせんしゅけん

やたいせんしゅけん はちおうじさん しょくざい つか  
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19日の給食で再現します！



### 3代目由木ニッシーズの皆さんからメッセージ

どうか い お豆腐を入れてふわふわに、レンコンを入れて  
しょっかん サクッとした食感をプラスしました！  
とりにく ひょう おさ いっぽん りょう  
鶏肉なので、費用を抑えて一本あたりの量を  
おお まんてん 多くし、ボリューム満点です！  
あじ た ぜひ、味わって食べてください。

### 3代目由木ニッシーズ



# ファンキーモンキーべいビーズ 元気応援メニュー

ファンキーモンキーべいビーズは、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☆カレー

メンバーの大好物はカレーライス。星形にんじんで仲の良い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いるので、羨ましいなと思います！ モン吉



## ねん 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～ 18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、南アルプスなどがあり、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！

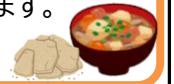
日本酒「高尾の天狗」は、八王子産のお米100%でつくられたお酒です。この日本酒をつくるときにできた「米粉」と「酒粕」を2月の給食で使います。

### 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5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』



### 『白身魚の桑都焼き』



【かて】は「ませる」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。

### 『豆腐とそうめんの お吸い物』



八王子が「桑都」とよばれていますことにちなみ、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。

### 『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！ 25日にいただきます。