

食育だより

令和8年
2月



川口中学校の REQUEST 献立を取り入れました！

八王子市立

川口

小学校

川口小学校給食室では、川口小学校と川口中学校の子どもたちの給食を作っています。2月は、川口中学校 REQUEST 給食を取り入れました。1, 2年生は揚げパン、3年生はラーメンが1位でした。順位の変動はありますが、ラーメン、揚げパン、カレーが上位を占めています。小学校でもこの3つの献立は人気です。今月は学校給食のカレーのレシピをご案内します。

学校給食のカレー (分量は小学校中学年1人分) 作り方

材料名	分量(g)	【ルウ】	分量(g)
米	70	薄力粉	7
豚小間肉	15	バター	3
じゃがいも	45	油	3.5
たまねぎ	50	カレー粉	0.4
にんじん	15	【調味料】	
にんにく	0.1	トマトケチャップ	3
根しょうが	0.5	ウスターソース	2
油	1	塩	1
りんご	6	こしょう	0.02
グリーンピース	3	カレー粉	0.2
水	24	しょうゆ	1

①みじんぎりのにんにく、しょうがと肉とスライスした玉ねぎをよくいためる。米は炊く。

②①に水を加え、ちよう切りにしたにんじん、じゃがいもを加える。

③ルウを作る。油、バターで薄力粉、カレー粉を炒めてルウを作る。

④②にすりおろしたりんご、調味料を加えて煮込み、ルウを入れてとろみをつけ味を調える。

中学1年生	中学2年生	中学3年生	4組
揚げパン類 18	揚げパン 21	ラーメン 26	ゆかりごはん 2
ラーメン 14	ラーメン 10	カレー 17	他すべて1票
カレー 7	カレー 9	揚げパン 15	
スパゲティミートソース 5	スパゲティミートソース 3	八だいこんスパゲティ 4	
ハンバーガー 3	みかん 3	冷凍みかん・みかん 5	
八だいこんスパゲティ 3	桃 ヨーグルト 2	スパゲティミートソース 2	
りんごジュース 2	ない 2	グラタン 2	
他すべて1票	他すべて1票	しじゅうし 2	
		ジョア 2	
		他すべて1票	



--- 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。

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がつくられる。



第7回 八王子 ことも屋台選手権 2025

ことも屋台選手権とは、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！19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たいと思っています。あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、最近ごはんが増えたという事も聞いているので、羨ましいと思います！

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～ 10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%で作られたお酒です。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「はち米っこココアカップケーキ」を13日に作ります。



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！ 27日にいただきます。