

食育だより

令和8年(2026年)
10月



人気献立レシピ ポークビーンズ

はちおうじしりつかみゆぎしょうがっこう
八王子市立上柚木小学校

ポークビーンズは、大豆と豚肉、野菜をトマト味でじっくり煮込んだ、給食で人気の料理です。
大豆が苦手な方も食べやすいように、具材や味付けを工夫しています。14日に登場します

材料(4人分)

大豆	50g	薄力粉	10g
豚肩角切り肉	60g	油	6g
塩	0.8g	バター	5g
こしょう	少々	★ケチャップ	40g
じゃがいも	200g	★トマトピューレ	40g
にんじん	40g	★砂糖	5g
たまねぎ	200g	★ウスターソース	12g
グリーンピース	20g	★塩	1.2g
油	4g	★こしょう	少々
		水	250g

作り方

- ①じゃがいもとにんじんはさいのめ切り、たまねぎは色紙切りする
- ②鍋に油とバターを温め、薄力粉をふるい入れてルーを作る
- ③鍋に油を温め、肉、たまねぎ、にんじんを炒める
- ④水を加えて煮込む
- ⑤じゃがいもを入れて煮込む
- ⑥煮えてきたら★で調味する
- ⑦大豆を加えてさらに煮込む
- ⑧ルーを加える
- ⑨グリーンピースを入れて仕上げる



給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」



絵本を手にとってめくってみたくなる
ような給食が27日に登場です！



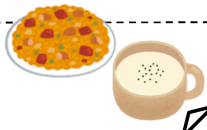
『ぼくのじゃがいも』

作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

アルバートはペットが欲しくてたまりません。けれども、ママもパパもだめだというばかり。でもアルバートはあきらめません。あさからばんまでペットがほしいといいつづけました。

あるひ、パパがちいさなつつみをくれました。つつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。

給食では、絵本に登場するじゃがいも
をつかった、いろいろなメニューをいただきます！



学校司書の佐藤先生からメッセージ

じゃがいもをペットにするなんて！！おどろいてしまいましたが、アルバートにかわいがられるこのじゃがいもは、とてもかわいらしいです。
じゃがいもには芽があったりへこみがあったりするの、顔があるようにも見えますね。
アルバートと「おじゃがくん」のすてきな毎日を楽しんでください。



絵本に出てきた食材が、給食でどんな料理に入っているのか探してみよう♪

--- 食と健康コラム *---*

ひとり分の量を知るには、盛り付けを大皿ではなく個別にすると、何をどれだけ食べたかがわかりやすいです。
食べきれないと感じたら、ごはんやパン、麺などの主食で調節し、おかずは減らさないようにします。

こうすることで、栄養バランスを崩さずに、自分に合ったひとり分に調節ができます。

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



▶盛り付けを工夫することで、バランス良く量の調節ができます

ひとり分ずつ盛り付けると
自分の食べた量が確認しやすい！



量の調節は、
「主食」で！



桑都の杜

八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
学んで交流できる施設が、10月3日にオープン！

オープンを記念して、2日の給食では、
「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。大きな
のりに、わかめごはんをの
せます。

テリチキ& チリウイナー

テリチキは照り焼き風
味のチキンです。
チリウイナーはケチャッ
プベースのほんのりスパ
イシーな味付けです。

桑の葉ホップビーンズ

人気メニューのポップ
ビーンズに、八王子産
の桑の葉粉と塩をまぶ
します。



はっちくんスープ

星型マカロニとはっち
くんの鉢植えにある
野菜を使ったカレー味
のスープです。



100年フード を食べて

日本の食文化をまなぼう！



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。

伝統の100フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 5日にいただきます。



福岡県

あごだしのふきよせ汁



福岡県などの九州の北の地方では、トビウオを「あご」とよび、地域ごとにいろいろな食べ方で
親しまれています。その中でも、トビウオからとる「あごだし」は、深いうま味とすっきりした口当
たりが特徴です。給食では、具だくさんのすまし汁、「あごだしのふきよせ汁」をいただきます。

八王子産パッションフルーツ

八王子市の調理員さんが力を合わせて、パッションフルー
ツ約5800個(重さ340kg)の果汁を絞りました！農家の皆
さんが大切に育てた八王子
産のパッションフルーツを
甘酸っぱいソースにしてい
たできます！
26日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～
10月13日～16日



もったいない大作戦ウィーク

「もったいない」を合言葉に、「食べる」ことについて
考えます。各クラスで目標をかんがえ、それを達成するため
自分たちができることから取り組みます！

八王子城御膳

～過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立～
今から約450年前に北条氏が作ったお城の、「八王子城」にちなんで
献立を20日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはん、
甘く煮た薬を入れて、秋の
美しい月を表現します。



石垣揚げ

八王子城の石垣をイメージした
料理です。白ごまと黒ごまを入れ
た衣で天ぷらにします。



八王汁

八王子の名前の由来である
八人の王子にちなみ、八種類の
八王子産の食材が入ります。

