

食育だよい

令和8年(2026年)

2月



松枝小学校でよく食べられている献立は？

毎日、給食の残菜を計量しています。4月～12月に食べた給食の中で残菜が少なかった献立を紹介します。

残食が少なかった主食(ごはん・パン・めん)

- 1位 セサミトースト
- 2位 カレーライス
- 3位 スパゲティーミートソース
- 4位 やきとり丼
- 5位 きなこ揚げパン



残食が少なかったおかず

- 1位 さばの塩焼き
- 2位 パインヨーグルト
- 3位 わかめとツナのサラダ
- 4位 白菜スープ
- 5位 スタミナきゅうり



主食は、先月の食育だよりで紹介した「リクエスト給食」であがつた献立が、残食も少ないという結果になりました。おかずはさばの塩焼きが1位と意外な結果となりました。反対に、残食の多い献立は、ひじきごはんや焼きししゃも五目煮豆といった和食の献立が多かったです。子どもたちの嗜好も反映しながら、さまざまな食材や料理に触れる機会になるように今後も献立を考えていきます。ぜひご家庭でも、好きな献立を聞いてみてください。



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、気持ちを落ち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17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

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べいビーズ 元気応援メニュー ★

はちおうじしゅつしん ふたりぐみ おんがく つうしょう にち

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。

たいよう はちおうじ たいよう いろ さいげん やさい げんき つつ こ

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。

くわ みやこ くわ は みどりいろ あま あ

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～ 10日にいただきます。

やまなしけん
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。

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。

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26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。

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。

八王子が「桑都」とよばれていなことにちなみ、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。