

食育だより

令和8年
2月



にんき 人気のスパゲティの作り方

おうどう ①王道！スパゲティミートソース



エネルギー-433Kcal タンパクしつ15.1g

【つくりかた】

- ① たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくはみじんぎりにする。
- ② ひきにくにワインをまぶす。
- ③ フライパンにあぶらを入れて①のやさいをじっくりいためる。
- ④ ひきにくもいれていため、Aをいれてじっくりにこむ。
- ⑤ しおこしょうであじをととのえて、チーズをいれてかんせい！

ざいりょう	ひとりぶん	よにんぶん
スパゲティ	70g	280g
オリーブオイル	2.5g	10g
ぶたひにく	25g	100g
あかワイン	1g	4g
たまねぎ	90g	360g
にんじん	15g	60g
セロリー	1g	4g
にんにく	0.5g	2g
サラダあぶら	2g	8g
ホールトマト	30g	120g
トマトケチャップ	9g	36g
トマトピューレ	9g	36g
ウスターーソース	3.5g	14g
しお	0.9g	3.6g
こしょう	0.03g	0.12g
チーズ	2g	8g

やさいをじっくりといためて
甘みをひき出すのがポイントで
す！できるだけながくにこむ
ことで、うまみができます♪

A

おとな あじ ②ちょっと大人の味？はち大根おろしスパゲティ



エネルギー-418Kcal タンパクしつ16.4g

【つくりかた】

- ① だいこんはおろす。はっぱはきざんでさっとゆでておく。
- ② だいこんおろし・ツナ・えのきを火にかけてAをいれてにる。
- ③ しおあじをととのえてだいこんのははっぱをいれる。
- ④ スパゲティのうえにかけて、のりをまぶしてかんせい！

ざいりょう	ひとりぶん	よにんぶん
スパゲティ	70g	280g
オリーブオイル	2.5g	10g
だいこん	90g	360g
ツナ	35g	140g
えのき	10g	40g
す	2.8g	11.2g
さとう	2.5g	10g
しお	0.4g	1.6g
しょうゆ	4.5g	18g
だいこんのは	5g	20g
きざみのり	0.3g	1.2g

だいこんはゆっくりかねつす
ると甘みが出てきます。
ツナはあぶらづけをつかう
ときはあぶらをおこのみで
切ってから入れてください！
みづにをつかうときはそのまま
入れて、しおとしょうゆを少
しへらしてみてください。



*---*しょく けんこう 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。



はちおうじ 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16日の給食で再現します！



だいめ ゆぎ 3代目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！
とりにく 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。

だいめ ゆぎ 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！17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



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～ 13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。



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。

『白身魚の桑都焼き』



八王子が「桑都」とよばれていったことにちなみ、八王子産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おおのうさくもつつ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。

