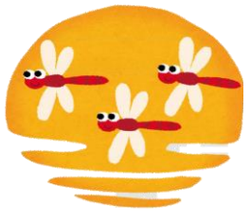
食育だより

令和8年(2026年)
8・9月



給食の人気メニューレシピ紹介！

八王子市立元木小学校

7月の給食の中で残菜が少なかった、人気メニューのレシピを紹介します！ぜひご家庭でもつくってみてください！

①八王子ハニーマスタードチキン



エネルギー 120Kcal 脂質 10.4g
たんぱく質 8.5g 炭水化物 2.1g

＜材料＞(4 人分)

鶏もも肉	200g
あらびきマスタード	8g
はちみつ	8g
しょうゆ	8g
酒	8g
油	4g

＜作り方＞
①鶏もも肉と調味料を混ぜ合わせ、下味をつける。
②鉄板に油をひいて、オーブン180℃10～15分で焼いて完成！
フライパンで焼いても作れます！

給食では、八王子産はちみつを使いました！



②わかめとツナのサラダ



エネルギー 71Kcal 脂質 3.6g
たんぱく質 3.3g 炭水化物 4.7g

＜材料＞(4人分)

	かんそうわかめ	2g
	きゅうり	40g
	もやし	100g
	ホールコーン	40g
	ツナ	40g
A	しょうゆ	10g
A	す	4g
A	さとう	4g
A	ごまあぶら	6g
A	しろごま	4g

＜作り方＞
① Aの材料を混ぜておく。
②きゅうりは半分に割って斜め薄切りにする。わかめは戻す。
③きゅうり・わかめ・もやしをさっと下茹でする。
④ツナの油を切って、茹でた野菜・Aのドレッシングと混ぜてごまをふったら完成！

＊･･･＊食と健康コラム＊･･･＊

テーマ ：時間のない朝でも、朝食をしっかり食べよう！

朝起きたときに頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかり食べることで、1日を元気にスタートできますよ！



▶スピードアップの朝食3つのコツ



ポイント① 事前準備で簡単に
夕食の支度をするときに、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておくと、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを
そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。



ポイント③ パターンを決める
毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。
一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

八王子の名産 桑の葉を使った桑都あげパン！

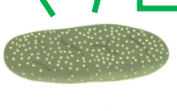
7日に食べます！

桑都・八王子 ふるさと給食と 9産地を応援しよう

9月8日は「桑の日」

「く(9)わ(8)」(桑)と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。八王子市は、蚕のえさとなる、「桑畑」が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕(蚕を育ててまゆを取ること)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまぶしています。



八王子産の桑の葉を生地にねりこんだ、さわやかな緑色のパン

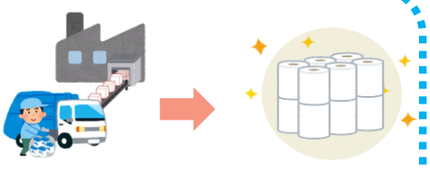
はちおうじっ子のために給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。

牛乳パックを開き始めて6年が経ちました！

牛乳パックはリサイクルされています！

ひらく → あらう → かわかす

6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、トイレットペーパーに生まれ変わります。

リサイクルは地球にやさしい！

地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに出るCO2を削減！

その②『紙パックの原料となる木を切ることが減る』

小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

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。
現在、全国で329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！

未来の100年フード部門　～目指せ100年～　11日にいただきます。



よっかいちし
四日市市

四日市市は三重県の北部にあります。昔この地域で、四のつく日に市場が開かれていたことから「四日市」という名前がつきました。現在でも11の定期市が開かれています。

よっかいち 四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソテーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街のいろいろな店で食べられています。

中学生の考えたバランス献立



中学生の皆さんが、授業で勉強したことを活かして、健康を考えた献立をたててくれました。
24日の給食で再現します！



加住中学校の生徒さんが考えた献立

- ごはん
- ヤンニョムチキン
- チョレギサラダ
- コンソメスープ
- 牛乳

～工夫した点　と　皆さんへメッセージ　～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみながら食べられる献立にしました。

ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思います。チョレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメスープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までにない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は はちっこワクワク給食からスタート！

「はちワク給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

