食育だより

令和8年（2026年）10月



4月～9月人気給食ランキング

八王子市立元木小学校

	料理名	日付	食べ残し率（%）
1位	鶏肉のコロコロ揚げ	4月23日	1.3
2位	カレーライス	4月9日	2.4
3位	グリーンアスパラとポテトのグラタン	5月12日	3
4位	ゆで枝豆	7月14日	3
5位	豚丼	5月14日	3.2
6位	豚肉の生姜焼き	4月14日	3.3
7位	白菜スープ	5月12日	3.5
8位	スパゲティミートソース	6月16日	3.5
9位	フライドフィッシュ	6月11日	3.5
10位	りんごジャム	4月21日	3.6

給食の食べ残しが少なかったメニューのランキングです！このほかにも、豆ナッツ黒糖、マーボー豆腐、八王子ラーメンなどが人気でした。サラダや和え物は、残念ながらランクインしませんでしたが、ツナやコーンが入ったメニューは食べ残しが少ない傾向がありました！

ちなみに、校長先生に好きなメニューを聞いたところ、「とんかつ」、「肉じゃが」と教えてくれました♪

給食×図書コラボ



絵本を手に取ってめくってみたくなるような給食が27日に登場です！

10月27日は「はちおうじ読書の日」

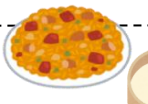
『ぼくのじゃがいも』

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！



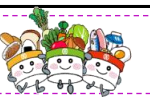
学校司書の喜多代先生からメッセージ

どんなものでも、ずっと一緒にいると、なんだかいとおしくなってきますよね。読書があまり好きでないという人も、本がいつでも身近にあれば、アルバートとじゃがいもみたいに、本ととっても仲良くなれるかもしれませんよ！じゃがいもづくしの給食を味わって、じゃがいもと仲良くなったら、ぜひ「ぼくのじゃがいも」も読んで、本とも友達になってください。



＊･･･＊食と健康コラム＊･･･＊

テーマ ： ひとり分をしっかり食べよう



1人分の量を知るには、盛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。

食べきれないなと感じたら、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。

▶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

1人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、1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＆チリウィンナー



テリチキは照り焼き風味のチキンです。
チリウイン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～　26日にいただきます。



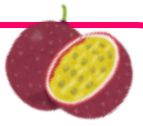
福岡県

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だきます！

28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。各クラスで目標を考え、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」にちなんだ献立を23日にいただきます！

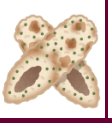
秋月ごはん

黒米で色づけしたごはんに、甘く煮た栗を入れて、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。

