

食育だより

令和8年(2026年)

10月



人気献立のレシピ紹介

はちおうじ市立

松が谷

しょうがっこう

スパゲティミートソース 4人分

・スパゲティ	280g
・茹で塩	適量
・サラダ油	小さじ2
・豚ももひき肉	120g
・赤ワイン	小さじ1弱
・たまねぎ	中3個 (みじん)
・にんじん	6cm (みじん)
・セロリー	少々 (みじん)
・にんにく	1片 (みじん)
・サラダ油	小さじ2
・ホールトマト	120g (つぶしておく)
・トマトケチャップ	大さじ2.1/2
・トマトピューレ	大さじ2.1/2
・ウスターソース	大さじ1弱
・塩	小さじ1/2強
・ナチュラルチーズ	8g



- ① にんにく・セロリーをサラダ油で炒め香りをだし、たまねぎ・豚ひき肉を入れさらによく炒め、その後ににんじんを加える。
- ② 火が通ったら、ホールトマトを汁ごと入れ、トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソースを入れ、野菜が柔らかくなるまで良く煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、最後にナチュラルチーズを入れコクをだす。
- ④ スパゲティは茹でて湯切りをして、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ⑤ 皿にスパゲティを盛り付けミートソースをかける！

給食×図書コラボ



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！

10月27日は「はちおうじ読書の日」



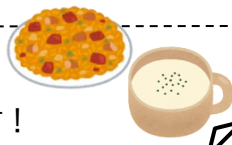
『ぼくのじゃがいも』



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！

学校司書の田村先生からメッセージ

ペットとして一緒に過ごすうちに、おじゃがくんはアルバートの大切な友だちになっていきます。土にかえた後も、アルバートのおじゃがくんを想う気持ちは新しいじゃがいもに引き継がれていきます。給食のじゃがいもも同じです。育てた方たちの愛情が注がれています。おいしいお料理になって、私たちの心をほっこりさせてくれますね。

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てね♪

*---*食と健康コラム*---*

ひとりぶん 1人分の量を知るには、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は調節ができます。

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

ひとりぶん 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

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな ころりゅう しせつ がつみっか
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～ 7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
！
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19日～22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。

