

10月給食だより

令和8年(2026年)

10月



保健室 船橋先生の
おすすめメニュー



人参ごはん



八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和8年9月30日
担当: 栄養士 市川 雅司

10月10日は「目の愛護デー」です。目は、私たちが外から得る情報の多くを受け取る大切な器官です。

テレビやゲーム、タブレットなどを使う時間が増えている今、目の健康について考えてみましょう!

10月9日(金)の給食では、目の健康を応援する食材が沢山使われています。「人参ごはん」に使われている人参、「きのこ汁」に入っているチンゲン菜には、「β-カロテン」が豊富に含まれています。「β-カロテン」は体の中で「ビタミンA」に変わり、目の健康を保つ働きがあります。また、「さごちの香味焼き」に使われている魚には、目や脳の働きを支える「DHA」が含まれています。

食事だけでなく、十分な睡眠をとることや、本や画面を見るときには適度に休憩をとることも目を大切にするポイントです。好き嫌いせず、毎日の生活でも目をいたわりながら過ごすようにしましょう!

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」



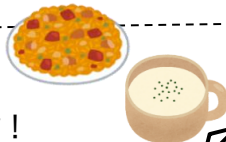
『ぼくのじゃがいも』



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、なんだか愛おしくなってきましたよね。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、ますますじゃがいもと仲良くなったなら、次は『ぼくのじゃがいも』を読んで、本と友達になってください。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 *---*

テーマ: ひとり分をしっかりと食べよう



3 バランスよく
食べよう

ひとり分の量を知るには、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

ひとり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!



桑都の社

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 ごうりゆう しせつ がつまっか
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、
「桑都の社ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の社のシンボル、
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。
チリウィンナーはケチャッ
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～ 21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、臭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6日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはんは、
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。

