

しょうがっこう
小学校

- ①豆腐^{とうふ}はさいの自^じ切り^{ぎり}、にらは5mmの長さ^{ながさ}に切る。それ以外^{いがい}の野菜^{やさい}はみじん切り^{みじんぎり}にする。Aの調味料^{ちようみりよう}を合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油^ゆをひき、にんにく・しょうが・ながねぎ・豚^{ぶた}ひき肉^{にく}を入れて炒^{いた}める。
- ③にんじん^いを入れてさらに炒^{いた}め、水^{みず}を入れて弱火^{よわび}で少し煮^{すこ}る。
- ④Aの調味料^{ちようみりよう}を入れて混ぜ^まぜる。
- ⑤豆腐^{とうふ}とにら^{くわ}を加^くえて、崩^{くず}さないように混^まぜながら煮^にる。
- ⑥⑤に少量^{しょうりよう}の水^{みず}で溶^といた片栗粉^{かたくりこ}を入れ、とろみ^いをつける。
- ⑦仕上げ^{しあげ}にごま油^{あぶら}を入れて香^かりをつける。



「なめろう」とは、魚をみそなどと一緒に細かくたたいた料理のことで、漁師さんが獲れたての魚を船の上でも食べやすいように調理したことが始まりと言われています。アジなどの青背魚は足が早い^{あおせ ざかな あし はや}ため、日持ちするように「なめろう」をあわびのからに詰めて焼いた料理が「サンガ焼き」です。

はちおうじっ子



台湾・高雄市

2006年から八王子市と高雄市は海外友好交流都市になり、八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルなど、さまざまな分野で交流しています。

ルーローハン



豚肉を香辛料とともに甘辛く煮て、ご飯にかけて食べる台湾定番の屋台めしです。

タンファータン



浮かぶ卵が花咲くように見えるスープです。



パイナップル

高雄市はパイナップルの産地です。

八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と交流を深める派遣事業などを行っています。中学校給食では、八王子・台湾友好交流協会から寄付された台湾産のパイナップルを提供しています。台湾・高雄市の献立は29日にいただきます。

初宿 和夫市長の

元気応援

メニュー



- カレーピラフ
- 豆腐ハンバーグ
- ABCスープ
- ヨーグルトのピーチソースかけ

元気応援メッセージ！

皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立です。私は、皆さんと同じように毎日おいしく給食を食べています。給食は皆さんの健康を考えて、栄養バランスが整えられています。そして、心を込めて毎日調理されています。給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください！

給食で八王子産の食材を食べよう！～春大根～



八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に種をまき、4月から7月上旬に収穫します。夏の大根にくらべると甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。27日の給食では、春大根を使った「はち大根おろしスパゲティ」をいただきます。

農家の方からメッセージ

八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べてもらうために、一生懸命野菜を作っています。特に種まきをする2月～3月は寒いので、大根が無事に育つように対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たくさん食べて、大きくなってください。



*---*食と健康コラム*---*

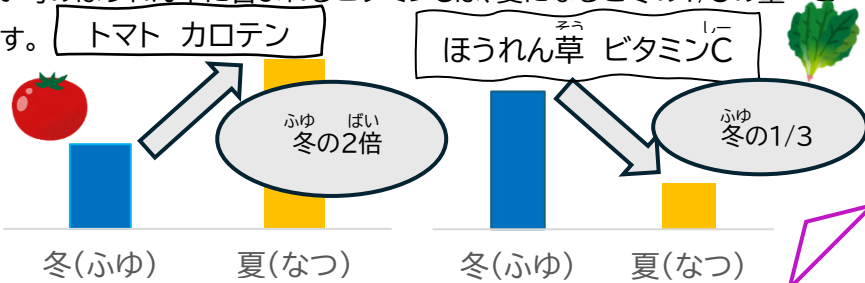
スーパーなどで一年中見かける野菜や果物もありますが、気温や日光などに影響されて季節ごとに栄養は変化します。一番おいしく、栄養たっぷりになる季節を「旬」といいます。食べ物によって旬の時期は違うので、旬のものを積極的に食べて、野菜や果物をもっと好きになりませんか？



テーマ：旬と栄養の関係を知ろう

▶栄養の季節変動を知ろう

季節変動が大きい栄養素は、「カロテン」と「ビタミンC」といわれています。これから旬を迎えるトマトに含まれるカロテンの量は、冬に比べ約2倍となります。一方、冬が旬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏になると冬の1/3の量へと減少します。



「こどもの日」から一週間は

こどもまんなか児童福祉週間

令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語

「いつだって まんまるまんなか こどもたち」

家族みんなで子どもたちの思っていること、考えていることを話し合う機会にしてみましょう。

健康フェスタ・食育フェスタに行こう！

5月18日(日) 午前10時～午後3時

場所:東京たま未来メッセ

学校給食ブースも出展しますので、ぜひお越しください！

