

食育だより

令和8年(2026年)
10月



★ 人気給食 トップ3 ★

はちおうじしりつもと はちおうじしょうがっこう
八王子市立元八王子小学校

今月の食育だよりでは、4月から9月までの間で特に人気のあったメニューを紹介します！

～主食部門～

第1位 豚丼 第2位 八王子産ズッキーニのカレーライス／ハヤシライス 第3位 ジャーチャー麺

豚丼が1位に輝きました！たまねぎは甘みが出るまで炒めて、豚肉と煮るのがポイントです。

～主菜部門～

第1位 八王子ハニーマスタードチキン 第2位 とりのゆず風味からあげ 第3位 スタミナきゅうり

八王子ハニーマスタードチキンは、八王子の養蜂場で採れたはちみつと粒マスタードのソースで味付けしました。

甘じょっぱい味付けが子どもたちに大人気！八王子市では、八王子産の食材を積極的に取り入れています！

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』



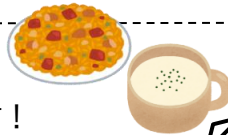
作：ジョシュ・レイシー 絵：モモコ・アベ 訳：みやさか ひろみ

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！



学校司書の武藤からメッセージ

アルバートのパパがプレゼントしてくれたのはじゃがいもでした。「なーんだ、じゃがいもか…。」

最初はそう思っていたアルバートでしたがだんだんと可愛く見えてきて…。

私も大好きなじゃがいも、おいしく食べてくださいね。



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調節ができます。

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

▶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

SOTO NO MORI

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 こうりゆう 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。手巻
きのりに、わかめごはん
をのせます。

テリチキ

下味をつけたチキン
(手羽元)に、たまねぎの
入った照り焼きソースを
かけていただきます。

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、青のりと
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ます！
23日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～
10月26日～30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13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。



石垣あげ

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。

