

おいしい給食

2025年
11月



10月14日～17日 もったいない大作戦

はちおうじしりつ
八王子市立

にぶかた
式分方

しょうがっこう
小学校

食品ロスを減らそう！



～校長先生からのメッセージ～

残さず食べていますか？
校長先生からの応援メッセージです。

今日の給食、いくつかの食材が使われていますか？
献立表には「22」あります。1食で22品あるなんて、
家でもなかなかできませんよ。
残さず食べたら22品。残さず食べて、
体の栄養をたくさんゲットしましょうね！

【動画「食育」ソング「いただきます」を見てみよう！】

「いただきます」ソングや「いただきます」の動画を見ながら、食品ロスが減るのめがねをつけてみましょう。

＊昨日の給食はこのくらい残りました＊

セキスイチ	チキンピラフ	野菜のピラフ	牛乳
38人分	50人分	91人分	71人分

食品ロスを減らそう！



～調理員さんからのメッセージ～

残さず食べていますか？
調理員さんからの応援メッセージです。

みんなが学校に登校する前から、
毎日一生懸命給食を作っています。
残ってしまうとそのままゴミになってしまうので、
残さず食べて元気な体を作りましょう！

【動画「みんなでチャレンジ！」を見てみよう！】

給食の食べ残しや食品ロスをテーマに、調理員さんや生徒会の方の思いを届けています。

＊昨日の給食はこのくらい残りました＊

ごはん	八宝菜	春雨スープ	のりポテト
88人分	32人分	43人分	48人分

もったいないを合言葉に！
食品ロスが減れば、燃やすごみも少なくなる！
環境にも、地球にも、やさしいね。



もったいないを合言葉に！
食品ロスが減れば、燃やすごみも少なくなる！
環境にも、地球にも、やさしいね。



きょうしやくじゅんぴ はや
←給食の準備を早くする
にがて ちょうせん
苦手なものにも挑戦する→

14日～17日にかけて、「もったいない」を合言葉に各クラスで目標を決め、取り組みました。
にぶかたっ子の一人ひとりが「もったいない」を意識して頑張ってくれたので、いつもより食べ残しが少なかったです。これからも「もったいない」を意識して自分の量を食べてもらえたら嬉しいです♪

頑張っているみなさんへ校長先生と
調理員さんから応援メッセージがありました♪



ひとりばん ぶんりょう かくにん
1人分の分量を確認！
まえ ぐち
ごちそうさまの前にもうひと口！

11月8日はいい歯の日



むし歯予防のためのポイント よくかんで食べよう！



よくかんで食べるとだ液がたくさん出て食べ物のカスや細きんを洗い流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむことでもむし歯を予防することができます。また、よくかむことで消化がよくなり、肥満を予防する、脳を刺激して頭の働きがよくなる、などのよいことがあります。

ご家庭でもよく噛んで食べる、小魚やかみ応えのある料理を食べるなど歯の健康について考えてみてはいかがでしょうか。体の健康のためにも、歯・口の健康を保ちましょう！



食と健康コラム

私たちは、毎日、野菜や肉、魚などたくさんの命をいただいて食事をしていきます。さらに食材を育てる人、運ぶ人、調理する人たちに支えられています。そんな食べ物の命や食に関わる人たちに感謝して「いただきます」が言えるとすてきですね。感謝の気持ちは言葉だけではなく、行動でも伝えることができます。食事の中で自分にできる「ありがとう」を見つけてみましょう。

感謝の気持ち、どう伝える？



食事の中でできる「ありがとう」

なるべく残さず食べる



「いただきます」、
「ごちそうさま」を
丁寧に言う



食器をきれいに使う



食べ終わったら
自分で片付ける



作ってくれた人に

「おいしかったよ！」と伝える





11月は地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～



八王子市では、地場産物を積極的に給食で使用することで、地域でとれた食材の良さを知り、生産者の方々の感謝の心や郷土愛を育む食育を推進しています。



21日「八王子産の白いごはん」を食べる日



〈米農家「石川 研 さん」からメッセージ〉

私たちが作った地元のお米を食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！私は田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

八王子産
大根を
食べる日

葉っぱも含めて丸ごと大根を使い、
26日は「はち大根おろしスパゲティ」を、
4日は「はち大根と豚の角煮丼」を味わいます。



八王子市
恩方産
ゆず

猿がゆずを自当てに山から町へ下りてこな
いように、恩方中学校の2年生がゆずを収穫
してくれました。27日の給食で味わいます。



～ 過去・現在・未来へと紡ぐ ぼく わたしの 日本遺産献立 ～



高尾山御膳

19日の給食でいただきます。

絹産業で栄えた養蚕農家の人たちは、大切な蚕のお守りを高尾山薬王院に授かりに行きました。このお守りの噂が広がり、多くの人が参拝し、今では高尾山は「祈りの山」として大切にされています。

天狗ごはん

高尾山は古くから「天狗が住む山」と言われています。赤米でご飯を色づけし、天狗の帽子を黒ごまで表しました。



山の幸和え

しらたきで高尾山の蛇滝や琵琶滝を表現し、山の幸であるきくらげを入れた和え物です。



高尾揚げ もみじあんかけ

高尾山に広がる美しい紅葉のイメージをもみじの形をしたかまぼこを使って表しました。



翠露汁

高尾山の自然をイメージしました。汁の中にあおさを入れて山の中に立ちこめる翠露(みどり色の露)を表しました。



100年フード を食べて知ろう！



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。現在、全国で300件の食文化が認められており、「桑都・八王子のふるさと料理」も令和6年3月に認定されました！

伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～ 17日にいただきます。

とやまけん 富山県



砺波市は富山県の西部にある市で田んぼの中に家が点在する「散居村」の風景が有名です。チューリップの産地としても知られています。

よごし



「よごし」はゆでた野菜を味噌で味つけた料理です。夜に作って翌朝食べることから「夜越し」が名前の由来です。ご飯が少ない時代におなかを満たす工夫として食べられ、現在は野菜不足の解消にも役立つと注目されています。家庭ごとに味が違い、昔は朝に必ずたつぷりの「よごし」とご飯を食べていました。



11月24日は和食の日



「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された『うま味』は今や、『UMAMI』として世界で注目されています。給食の汁物の出汁は、けずり節や煮干し、昆布からとっています。日本の食文化である「和食」を大切にして、日々の生活に活かしましょう。

