

おいしい給食

2025年
12月



～今月のレシピ紹介～『桑都カップケーキ』

はちおうじ市立

にぶかた
式分方

しょうがっこう
小学校

(材料8人分)

・小麦粉…100g

・ベーキングパウダー…小さじ1弱

・砂糖…大さじ6

・たまご…1個

・牛乳…大さじ3

・桑の葉粉…5g ミニマドレーヌカップ…8枚



(作り方)

① バターをクリーム状になるまでねり、砂糖、たまごを加えてよく混ぜる。

② ①に小麦粉ベーキングパウダー、桑の葉粉をふるい入れてさっくり混ぜる。

③ 牛乳を加えて混ぜる。

④ カップに注ぎ入れて、180℃のオーブンで20～25分焼く。

※予めオーブンは180℃に温めておきます。
焼き時間は調整してください。

ダンボールコンポストのよいところ

- ・臭いやすい大きい
- ・においが少ない
- ・水分調整がカンタン
- ・生ごみをいつでも処理できる
- ・虫や菌でも繁殖が少ない
- ・腐がなくても取り組める

生ごみを資源として
循環させましょう



ダンボールコンポストの取り組み

★式分方小学校では、家庭でた生ごみを利用して、
4年生がたい肥(コンポスト)を作る取り組みをしています。
今年度は白菜です！まだ成長途中ですが大きく育つといいですね。

*---*食と健康コラム*---*

テーマ：日本の食文化を知ろう！

▶ だしの特徴を知ろう！

かつおだし

イノシン酸

豊かな風味と上品な香りが特徴。
味噌汁、そば、うどんつゆなどに
合う。

昆布だし

グルタミン酸

食材の味や香りを活かすことができ
る。湯豆腐、おでん、野菜の煮物などに
合う。

煮干しだし

イノシン酸

かつおだしより酸味が弱く、
強い香りをもつだしが引けるの
が特徴。味噌汁、ラーメンの
スープなどに向いている。

八王子市の学校給食では、削り節・昆布・煮干しでだし
を引き、献立に応じてうま味の異なるだしを組み合わせ
せた「合わせだし」でうま味を引き出しています。だし
の力を活かした工夫が、給食をよりおいしく
する秘訣です。



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！

近代の100年フード部門 ～明治・大正に生み出された食文化～ 24日にいただきます。

みの かもし
美濃加茂市

ぎふけん
岐阜県



美濃加茂市は、岐阜県の中
南部に位置し、木曽川と飛騨
川の合流点にあります。宿場
町として栄えた町というこ
ともあり、現在も商業の中心地
として栄えています。

オオトシ
大歳のごっつお



美濃加茂市では、12月31日を「大歳(オオトシ)」と呼び、
大晦日には「大歳のごっつお(大歳のごちそう)」が必ず食
卓にあがりました。大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆
腐、油揚げを入れて煮た料理で、今も正月の定番料理とし
て食べる家庭も少なくありません。

給食を食べて知ろう！八王子の魅力★



八王子市は都内で1番多くの農産物を作っています。
給食で八王子産の新鮮な食材や、ご当地グルメを提供し、子どもたちに地元八王子の魅力を伝えています。

八王子産根しょうが



独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。
食べると体が温まるので、風邪予防にもなります。
12日の給食でいただきます。

長く愛され続ける

八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



しょうゆベースのたれ、刻み玉ねぎのトッピングなどが特徴の八王子ラーメンは60年以上の歴史があります。給食では野菜たっぷりにアレンジしています。
5日の給食でいただきます。

八王子産ゆず



小津町産のゆずを使用します。ゆずには風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが多く含まれています。
今年の冬至は22日です。冬至に合わせて22日の給食でいただきます。

八王子産ブロッコリー



ブロッコリーはキャベツの仲間です。涼しい気候を好み、八王子市では12月にかけて、多く収穫されます。
8日の給食でいただきます。

八王子ナポリタン



八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」の特徴は、八王子の食材を使うこと、刻み玉ねぎがトッピングされていることなどです。
17日の給食でいただきます。

クリスマスの特別メニュー

桑都カップケーキ



八王子が「桑都」と呼ばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を生地に混ぜて、ほんのり緑色に焼き上げます。25日の給食でいただきます。



有機野菜を食べよう！自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

市内のひよどり山にある学校給食畑で作られた有機冬瓜を10月に使用しました。
今月は有機かぼちゃを使用します。23日の給食でいただきます。



《有機かぼちゃを育ててくださった大神さんからのメッセージ》

雨不足による生長の遅れや、虫・病気などとも向き合って一生懸命育ててきました。皆さんに喜んでもらえるような、甘くておいしいかぼちゃになってくれていたら嬉しいです。

有機かぼちゃ



10月に味わった
有機とうがん



＊豆知識＊

有機農業とは…？

①化学的に作られた肥料や農薬を使わない。

②遺伝子組み換えをしていない。

③環境への負担をできるだけ少なくする。

