

# おしゃれ給食

あ  
明けましておめでとうございます  
ことし  
今年もよろしくお願ひします

2026年  
1月



はちおうじしりつ  
八王子市立

にぎ  
式分方

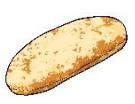
しょうがっこう  
小学校

## 6年生のリクエスト給食…最後の小学校生活で食べたいもの！



### 6年1組

- ・きなこ揚げパン
- ・八王子ラーメン
- ・はち大根おろしスパゲティ
- ・八王子ナポリタン
- ・スパゲティミートソース
- ・ひじきごはん
- ・わかめごはん
- ・カレーライス
- ・クリームシチュー
- ・鶏肉のから揚げ
- ・のり塩ポテト
- ・ゴーヤチャンプル
- ・きなこ揚げパン
- ・はち大根おろしスパゲティ
- ・スパゲティミートソース
- ・カレーライス
- ・ポップピーンズ
- ・チョコチップケーキ
- ・コーヒー牛乳
- ・冷凍みかん



### 6年2組

- ・はち大根おろしスパゲティ
- ・スパゲティミートソース
- ・カレーライス
- ・ポップピーンズ
- ・チョコチップケーキ
- ・コーヒー牛乳
- ・きなこ揚げパン
- ・スパゲティミートソース
- ・カレーライス
- ・ポップピーンズ
- ・チョコチップケーキ
- ・コーヒー牛乳



※3学期にいくつでてくるでしょうか  
お楽しみに！

## \*---\* 食と健康コラム \*---\*

あたら  
新しい年を迎  
え、三学期が始まり  
ました。一段と寒さが厳しくなり、  
風邪をひきやすい季節が続いて  
います。寒さや風邪に負けない体  
を作るためには、規則正しい  
生活を送ることが大切です。  
毎日、朝ごはんを食べて元気に  
登校しましょう。



### テーマ：風邪に負けない食事をしよう！

#### ▶規則正しい生活「食事・運動・休養」をしよう！

風邪をひきにくくするためには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが  
大切です。免疫力を高める方法を3つ紹介します。

##### ①バランスのよい食事をとる

- ◆たんぱく質(肉、魚、卵など)
- ◆発酵食品(ヨーグルト、納豆)
- ◆食物繊維、オリゴ糖、ビタミンを含む食品  
(野菜、果物、海藻類、きのこ、豆類)



##### ②適度な運動をする

- 自律神経を整えて  
免疫力を向上させ  
るといわれています。



##### ③星寝早起きをする

- 人は朝の光を浴びて体内時計  
をリセットすることができま  
す。生活リズムが整い、心と  
体の健康を維持できます。



## 食べてほしい量が量れるよ！簡単！！「手ばかり」やってみよう！

右手の指をピタリとつけてちょつ  
と曲げるぞ。この上に乗る量が一回  
に食べてほしい赤の食べ物の量  
だぞ！



両手を出して指をつけて、水を  
すぐって顔を洗う形にするよつ。  
これが一回の食事で食べてほしい  
黄色の食べ物の量だよつ。



両手の指を広げるのだ。この上  
に乗る量が、一回の食事で食べて  
ほしい緑の食べ物の量なのだ！





# 正月明けの行事食

こしょうがつ 小正月



正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のこと  
で、1月11日に行う地方が多いです。  
神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災  
(病気にならずに健康で過ごせること)を祈ります。  
木づちで割って、おしるこや、ぜんざい、  
お雑煮に入れていただきます。

1月15日、または15日前後の数日間のことです。  
元日をふくむ「大正月」に対して、正月の終わりの  
この時を「小正月」と呼びます。  
年神様を迎える行事の「大正月」と比べて家庭的な  
行事です。小正月の朝には「小豆がゆ」  
を食べる風習があります。



## 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！

伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～ 20日にいただきます。

秋田県



自然が豊かな秋田県は、  
温泉・祭りなどの観光が  
人気で、なまはげなど  
でも知られています。  
大館市は、県北部に位置  
し、きりたんぽや、秋田  
の里としても有名です。

### きりたんぽ

秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。  
比内地鶏のだしに地元の真材を加えて作る鍋料理で、ごはんを  
つぶして串にさして焼いた「きりたんぽ」を入れます。  
新米の時期になると、「たんぽ会」が開かれ、街はきりたんぽ  
一色になります。家庭の味として受け継がれてきた  
客をもてなすためにも欠かせない、ごちそうです。



### 24日～30日は『全国学校給食週間』です！



学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や「こだわりポイント」を  
「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで紹介します。

キーワードをおしゃるよ！

### ♥ はぐくむ ♥

「はぐくむ」とは「育てる」ことです。  
給食は、栄養のバランスが良いの  
でみんなの「からだ」をはぐくみます。  
行事食や食事のマナーも知ること  
ができるので、みんなの「こころ」も  
はぐくみます。



### 栄養バランスのよい食事の合言葉「まごわやさしい」



●日の給食に全部入っています。探してみよう！

### カレーのルーの材料は... たったの4つ！



### てづくり おいしく手作り

安全を確かめた食材を使って、毎日調理  
しています。

カレー・シチューのルーやハンバーグなども  
加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。

キーワードをおしゃるよ！

