

おいしい給食

令和8年(2026年)

10月



はちおうじっ子



元気応援

メニュー

はちおうじしりつ

にぶかた

しょうがっこう

保健室の野田先生の
おすすめメニュー

さんまのかば焼き丼

はちおうじ市では子どもたちの健やかな成長のために、「元気応援メニュー」に取り組んでいます。先生方や、はちおうじ市にゆかりのある有名人のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。

29日の給食でいただきます。

さんまには、体を動かすエネルギーになるたんぱく質や、骨や歯の健康に深く関わるビタミンDなど、たくさんの栄養素が含まれています。これから寒い冬がやってきます…残さず食べて元気いっぱいの体を作りましょう！



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」



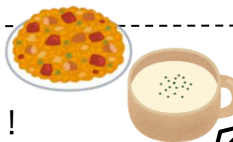
『ぼくのじゃがいも』



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！

学校司書の武藤先生からメッセージ

アルバートのパパがペットとして選んだのはじゃがいもでした。最初アルバートはいいやでしたが、だんだんとじゃがいもが可愛くおもえてきて…私も好きなじゃがいも料理、美味しく食べてね！



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

テーマ：ひとり分をしっかりと食べよう



ひとり分^{ひとりぶん}の量^{りょう}を知るには、盛り付け^{もりつけ}を大皿^{おお}ではなく個別^{こべつ}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^{めん}などの主食^{しゅしよく}で調節^{ちようせつ}し、おかずは減^へらさないようにします。

こうすることで、栄養^{えいよう}バランスを崩^{くず}さずに、自分^{じぶん}に合ったひとり分^{ひとりぶん}に調節^{ちようせつ}ができます。

▶盛り付け^{もりつけ}を工夫^{くふう}することで、バランス良^よく量^{りょう}の調節^{ちようせつ}ができます

ひとり分^{ひとりぶん}ずつ盛り付け^{もりつけ}すると
自分の食べた量^{りょう}が確認^{かくにん}しやすい！



量の調節^{ちようせつ}は、
「主食^{しゅしよく}」で！



桑都の社

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの あそ
八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで
まな こうりゅう しせつ がつまっか
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、
「桑都の社ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の社のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。大き
なのりに、わかめごはん
をのせます。

テリチキ& チリウィンナー

テリチキは照り焼き風味
のチキンです。
チリウィンナーはケチャッ
プベースのほんのりスパ
イシーな味付けです。

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、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
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。

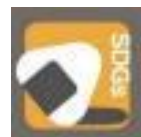
八王子産パッションフルーツ

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
た
だ
き
ま
す
！



28日の給食でいただきます！

～10月は「食品ロス削減月間」～
10月13日～16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」にちなんで
献立を22日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけたごはんは、
甘く煮た栗を入れて、秋の
美しい月を表現します。



石垣揚げ

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。

