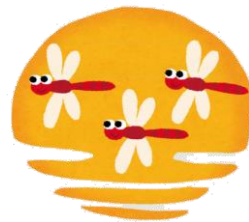


食育だより

令和8年(2026年)

8・9月



こんげつ こんだて
今月の献立より

はちおうじしりつ ななくにしょうがっこう
八王子市立 七国小学校

● 3日(木) 魚ナッツ

かえり煮干しとアーモンドをオープンで香ばしく焼き、蜜とごまを絡めて仕上げます。

● 14日(月) かぼちゃのポタージュ

玉ねぎ、ベーコンを油でよく炒めてから、水、じゃが芋、かぼちゃを入れて軟らかくなるまで煮ます。ミキサーにかけて釜に戻し、生クリーム、牛乳を入れて焦がさないようにコトコト煮込んで仕上げます。

● 24日(木) 秋なすと豆腐のグラタン

豚肉、玉ねぎ、しめじが入ったトマト味のソースの中に、手作りのルーと豆腐、八王子産のなすを入れて煮ます。アルミカップに盛りつけ、チーズをかけてオープンで焼きます。

● 30日(水) 八王子ショウガごはん

八王子の伝統野菜、「八王子ショウガ」をみじん切りにして、しょうゆ、酒、みりん、塩と一緒に炊き込みます。



給食レシピ レーズンケーキ

★分量 (4人分)

小麦粉 70g ベーキングパウダー 小さじ1/2
牛乳 小さじ2 バター 40g 砂糖 35g
レーズン 20g スライスアーモンド 4g アルミカップ 4枚

★下準備

- ・小麦粉とベーキングパウダーは、一緒によくふるう。
- ・バターは室温に戻しておく。

★作り方

- ① ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで混ぜる。
- ② 砂糖、卵を入れてよく混ぜてから、牛乳、粉、レーズンを入れて混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなったら、アルミカップに生地を入れてスライスアーモンドをのせる。
- ④ 予熱しておいたオーブンに入れ、180℃で約15分焼く。

--- 食と健康コラム *---*

朝起きたときに頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食でしっかり補給しましょう。忙しい朝でも、朝食をしっかりと食べることで、1日を元気にスタートできますよ！



テーマ : 時間のない朝でも、朝食をしっかり食べよう！

▶スピードアップの朝食3つのコツ

ポイント① 事前準備で簡単に

夕食の支度をするときに、次の日の朝食の準備(あらかじめ切ったり、ゆでたり)をしておく、翌朝の手間を省けます。夕食の残りを食べるのも◎。

ポイント② 調理しなくてもいいものを

そのまま食べられるチーズや果物は時間も手間もかからないのでおすすめです。

ポイント③ パターンを決める

毎朝お決まりのパターンを決めておけば、用意も楽になります。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



八王子の名産 桑の葉 を使った桑都あげパン！

4日に食べます！

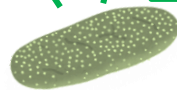


9月8日は「桑の日」

「<(9)わ(8)>(桑)と読むごろあわせから、9月8日は『桑の日』です。八王子市は、蚕のえさとなる、「桑畑」が広がる様子から「桑の都(桑都)」とよばれ、古くから養蚕(蚕を育ててまゆを取る)や織物が盛んでした。

桑の葉をパウダーにして、きなこと一緒にパンにまがしています。

八王子産の桑の葉を生地にねりこんだ、さわやかなみどりいろの緑色のパン



はちおうじっ子のために
給食のパン屋さんが特別につくってくださいました。



手開きで始まる 大きなパワー

手開きを始めて6年



牛乳パックはリサイクル
されています！

ひらく

かわかす

あろう

6年間で一人が開く牛乳パックは
約1,140枚



リサイクルされた牛乳パックは、
トイレトペーパーに生まれ変わります。

リサイクルは
地球にやさしい！



地球にやさしいところ

その①『ごみが減る』

ごみを燃やすときに
出るCO2を削減！



その②『紙パックの原料となる
木を切ることが減る』

小さな行動が地球を守る大きなパワーに！

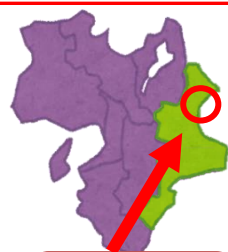
100年フード
を食べて

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。
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！

未来の100年フード部門 ～目指せ100年～ 8日にいただきます。



よっかいちし
四日市市

四日市市は三重県の北部にあります。昔この地域で、四のつく日
に市場が開かれていたことから
「四日市」という名前がつけまし
た。現在でも11の定期市が開か
れています。

よっかいち 四日市とんてき



分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃いめのたれでソ
テーし、たっぷりの千切りキャベツをそえた料理です。
昔から、働く人が元気になるスタミナ料理として、街の
いろいろな店で食べられています。

中学生の考えたバランス献立



中学生の皆さんが、授業で勉強したことを活か
して、健康を考えた献立をたててくれました。
28日の給食で再現します！

加住中学校の
生徒さんが考えた献立

- *ごはん
- *ヤンニョムチキン
- *チヨレギサラダ
- *コンソメスープ
- *牛乳

～工夫した点 と 皆さんへメッセージ～

栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみな
から食べられる献立にしました。

ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思いま
す。チヨレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメ
スープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までに
ない少し変わった給食を楽しんでください！



2学期は はちっこワクワク給食 からスタート！

「はちワク給食」とは？

夏休み明けにみんなが元気にスタートできるように、
ワクワクする給食を用意した、今年からの新しい取り組みです♪
2学期最初の3日間、人気メニューが登場します！

