

食育だより

こんげつ こんだて
今月の献立より

令和8年(2026年)

10月



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

● 13日(火) いが煮し

にくだんご ひょうめん ごめにつけて、20 分ほど煮して仕上げます。もち米が栗のいがに見えることからこの名前がついたとも言われています。

● 21日(水) さばの紅葉おろしソース

オープンで焼いたさばに、人参と大根をすりおろしてしょうゆ、砂糖、みりん、調味したソースをかけて食べます。

● 30日(金) かぼちゃケーキ

ケーキの生地、煮してなめらかにしたかぼちゃを入れてオープンで焼きます。かぼちゃのやさしい甘みを感じることでできるケーキです。

◆おしらせ◆

パッションフルーツの使用について

10月20日(火)の給食でパッションフルーツソースをヨーグルトにかけて提供します。

給食では十分加熱して提供しますが、生のパッションフルーツは「口腔アレルギー症状」を引き起こす可能性のある果物として挙げられていることから、喫食へのご心配がある方は学校へご相談ください。

*詳しくは、10月5日に配付する文書をご覧ください。

給食×図書コラボ

10月27日は「はちおうじ読書の日」



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！



『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。

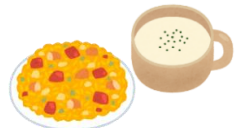
あるひ、パパがちいさなつつみをくれました。つつみをあけるとでてきたのは、なんとじゃがいも…。

学校司書の市川先生からメッセージ

アルバートは本当にペットがほしかったのです。だからパパにもらった“おじゃが”をそれはそれは大事にしました。アルバートの気持ちがぎゅっとつまったじゃがいもは、きっと優しい味なのではないかと思います。絵本を読んでコラボ給食の日を楽しみにしていきましょうね。



給食では、絵本に登場する じゃがいも をつかった、いろいろな料理をいただきます！
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 *---*

ひとりぶん 1人分の量を知るには、盛り付けを大皿ではなく個別にすると、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、麺などの主食で調節し、おかずは減らさないようにします。

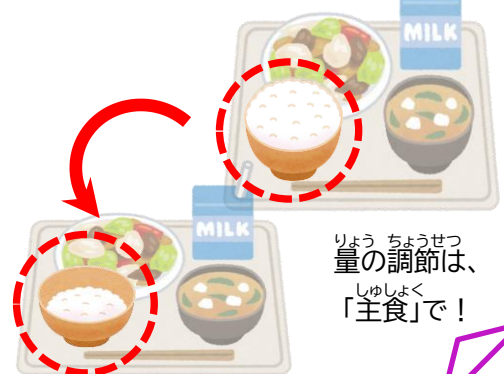
こうすることで、栄養バランスを崩さずに、自分に合ったひとり分に調節ができます。

テーマ : ひとり分をしっかりと食べよう



▶盛り付けを工夫することで、バランス良く量の調節ができます

ひとりぶん 1人分ずつ盛り付けると
自分の食べた量が確認しやすい！



量の調節は、
「主食」で！



桑都の杜

はちおうじ しぜん れきし ぶんか たの
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 がつみっか
字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、
「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

おおやね 大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
杜の大屋根をイメージ
したおむすびです。自分
で焼きのりに、わかめご
はんをのせて食べます。

テリチキ& チリウイナー

テリチキは、照り焼き
風味のチキンです。
チリウイナーは、ケチャ
ップベースのほんのリス
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

星型米粉マカロニと
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
たりが特徴です。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
！
20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」にちなんだ
献立を22日にいただきます！



秋月ごはん

黒米で色づけしたごはん、
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。

