

食育だより

令和8年(2026年)

10月



レシピ紹介:ポテトカルボナーラ

はちおうじ市立

高倉小学校

小学校

【材料】

- ・じゃがいも 240g (中サイズ2個)
- ・ベーコン 1枚
- ・にんにくチューブ 1cm
- ・あぶら 少々(炒め用)
- ・生クリーム 大さじ3
- ・牛乳 大さじ3
- ・スライスチーズ 1枚
- ・塩コショウ 少々

【つくりかた】

- ①油をしき、ベーコンとにんにくを炒める。
- ②いい香りがしてきたら、じゃがいもをいれて炒める。
- ③じゃがいもが柔らかくなってきたら、牛乳と

生クリームをいれる。

- ④牛乳と生クリームが温まったら、チーズを入れて混ぜる。
 - ⑤塩コショウで味付けをして完成!
- ※分量は作りながら調整してね。

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22日に登場です!



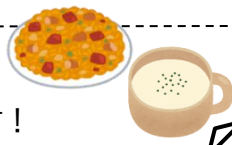
『ぼくのじゃがいも』



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…。



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!

学校司書の藤井先生からメッセージ

ペットとして一緒に過ごすうちに、おじゃがくんはアルバートの大切な友達になっていきます。アルバートの気持ちにあわせて顔の表情が、くるくるかわるところがおもしろいです。本は図書室にあるので読んでみてください。



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ようね!

*---*食と健康コラム*---*

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 ころりゅう しせつ がつみっか
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、
「桑都の杜ピクニックランチ」をいただきます！

大屋根おむすび

桑都の杜のシンボル、
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～ 14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
！
13日の給食でいただきます！



～10月は「食品ロス削減月間」～
10月26日～29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21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。

