

食育だより

令和8年(2026年)

10月



行楽日和にランチはいかがでしょう。

はちおうじりつ
八王子市立

ゆぎにし
由木西

しょうがっこう
小学校

10月3日オーブン!!

桑都の杜

桑都の杜ってどんなところ?

八王子の自然や歴史・文化を楽しみながら、遊んで学んで、交流できる「みんなの居場所」が八王子駅南口のそばにできます。

桑都の杜ピクニックランチ

「杜の大屋根」をイメージした「大屋根のおむすび」を食べます!

のりを下にしてひっくり返して

ごはんのりをのせて

杜の大屋根に!

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い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…。

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!

図書担当の藤田先生からメッセージ

肉じゃが、カレー、ポテトサラダ、ポテトチップス…いろいろな料理に変身することができるじゃがいもですが、まさかペットになるなんて!!

10月27日の朝、図書委員が本の読み聞かせを行います。お話の世界を楽しんだ後にそれを給食でも楽しむことができるのは、八王子市で続いている素敵な取り組みです。

この日は、給食の残菜も少なくなるそうです。

ご家庭でも読書と食事のコラボをぜひ試してみてください。

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てくださいね♪

*---*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



3人分を1人分にする

▶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 こうりゆう しせつ がつまか
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& チリウインナー

テリチキは照り焼き風
味のチキンです。
チリウインナーはケチャッ
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～ 7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
たきます！

26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20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。

