

食育だより

令和8年(2026年)

10月



人気給食ランキング！

4月から9月中旬までの給食の残りが少なかったメニューを集計しました。

★主食ランキング

1位	セサミトースト(7月9日)
	ミルクパン＆手作りりんごジャム
2位	(9月3日)
3位	チキンカレーライス(8月31日)

★主菜ランキング

1位	うずら卵のカレー煮(8月27日)
2位	とり肉のコロコロ揚げ(4月20日)
3位	八王子ハニーマスタードチキン(7月14日)

1位	ツナサラダ(4月2日)
2位	わかめサラダ(9月3日)
3位	カリカリじゃこサラダ(4月14日)

1位	セタ汁(7月7日)
2位	白菜のクリームスープ(4月14日)
3位	ワンタンスープ(5月8日)

10月は運動会があります！楽しく、おいしく、たくさん給食を食べて元気に過ごしましょう！

八王子市立由井第三小学校

★給食の残りが一番少なかった日は…

8月27日！

はちっこワクワク給食1日目でした！



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』

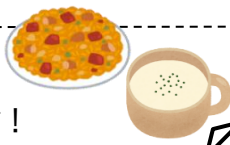


作:ジョシュ・レイシー 絵:モモコ・アベ 訳:みやさか ひろみ

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…。

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！



学校司書の長谷川先生からメッセージ

じゃがいもは英語でポテトです。お料理やおかしによく使われる、身近な食べ物ですね。そんなじゃがいもをペットにした、アルバートの気持ちを想像してみてください。「おじゃがくん」は、どこからきて、どこにいくのでしょうか？

給食のじゃがいも料理、楽しみですね！



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よう！

*---*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～ 20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
！
29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～30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23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。

