



八王子の学校給食・給食センター

# 公式Instagram

調理・給食・食育活動等を紹介しています。  
フォローお願いします！



地域で100年続く食文化として継承して  
いくことを目指す文化庁の取組み  
「100年フード」。

令和6年3月、八王子の里山や畑で収穫さ  
れる地場食材や、地域の歴史文化に触れられ  
る「桑都・八王子のふるさと料理」が、  
100年フードに認定されました。

八王子の学校給食では、八王子の歴史文化  
を伝える日本遺産献立や、地場食材を使った  
給食など、八王子の恵みと魅力あふれる「ふ  
るさと料理」を提供してきました。

これからも、ふるさとの食文化を絶やさず  
受け継ぎ、家庭や地域にも伝えながら「桑  
都・八王子の誇れる文化」を未来へ紡いで  
いきます。

このふるさと料理レシピは、実際に提供し  
ている給食を、家庭用に一部アレンジして作  
成しました。桑都・八王子のふるさと料理を、  
ぜひご家庭や地域でお楽しみください！



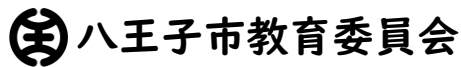
桑都・八王子

## ふるさと料理

レシピ

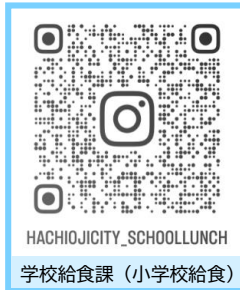


令和6年(2024年)3月発行



八王子市教育委員会  
学校教育課 学校給食課

電話 042-620-7331



HACHIOJICITY\_SCHOOLLUNCH  
学校給食課(小学校給食)



HACHIKKO\_MOTOYOKO  
給食センター元横山



HACHIKKO\_MOTOHACHI  
給食センター元八王子



HACHIKKO\_MINAMIOOSAWA  
給食センター南大沢



HACHIKKO\_NARAHARA01  
給食センター檜原第1



HACHIKKO\_NARAHARA02  
給食センター檜原第2

食でつながるLINEスタンプ

LINE

3色はっちくん食育スタンプ  
¥120/全24種



▼二次元コード



ふるさと料理を試食できます！

給食センター(はっちこキッチン)で開催している  
試食会で、ふるさと料理を喫食できる機会があります。  
試食会情報は、裏表紙の各センターQRコードを読み  
取り、Instagramで確認できます。

## かてめし

(4人分)



八王子で昔から親しまれている郷土料理。  
【かて】は「まぜる」という意味です。

材料名	分量	材料名	分量
米	2合	ちくわ	18g 半月
水	炊飯用	油揚げ	20g 千切り
鶏もも小間肉	45g	さとう	大さじ1
にんじん	45g	色紙	しょうゆ 大さじ1と1/4
ごぼう	45g	ささがき	酒 小さじ1
れんこん	35g	いちよう	油 小さじ1
干しいたけ	1~2枚	戻して千切り	白ごま 小さじ1と1/2
糸こんにゃく	18g		

### 【作り方】

- 鍋に油を熱し、かたい食材から順番に加えて炒め、味をつける。
- 炊きあがったごはんに、1の具と白ごまを混ぜ合わせる。

## 桑都焼き

(4人分)



八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、桑畑が広がる様子を表現した料理。

材料名	分量	材料名	分量
白身魚	4枚 切り身	酒	2g
みそ	8g	塩	ひとつまみ
マヨネーズ	16g	小判型カップ	4枚 耐熱可
桑の葉粉	0.2g		

### 【作り方】

- みそ、マヨネーズ、桑の葉粉、酒、塩を混ぜ、ソースを作る。
- カップに魚を入れ、1をかけて170℃のオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く。

## 翠靄汁

(4人分)



高尾山の自然の豊かさと厳かな様子を表現した料理。  
あおさは、高尾の翠靄（みどり色のもや）を表しています。

材料名	分量	材料名	分量
大根	100g	いちよう	塩 小さじ1/2
白菜	100g	短冊	しょうゆ 小さじ2/3
えのきたけ	28g	2cm長さ	削り節 16g だし用
長ねぎ	40g	小口	水 480g だし用
あおさ	4g		

### 【作り方】

- だし汁で、大根、白菜を煮て、えのきたけを入れる。
- 調味料を入れ、長ねぎ、あおさを加えて味をみる。



## 高尾焼き

### もみじあんかけ (4人分)



高尾山に広がる美しい紅葉のイメージを、もみじの形をしたかまぼこを使って表しました。

材料名	分量	材料名	分量
木綿豆腐	200g	水切り	油 小さじ1
鶏ひき肉	160g	かまぼこ	20g もみじ型
しょうが	2g	みじん	糸みつば 少々 3cm長さ
長ねぎ	60g	みじん	しょうゆ 小さじ1/3
酒	大さじ1/2	みりん	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	でんぱん	小さじ1/2
卵	20g	水	大さじ2
パン粉	大さじ4		

### 【作り方】

- 豆腐～パン粉をよくこね、小判型に成型して焼く。
- しょうゆ、みりん、水を加熱し、かまぼこみつばを加える。最後に水溶きでんぱんでとろみをつける。

## 桑都揚げ

(4人分)



桑の葉粉を混ぜた衣を作り、笹かまぼこにからめて揚げました。

材料名	分量	材料名	分量
笹かまぼこ	8枚	小麦粉	大さじ2
卵	12g	桑の葉粉	小さじ1/4
水	10g	揚げ油	適量

### 【作り方】

- 卵、水に小麦粉、桑の葉粉をまぜて衣を作る。
- 笹かまぼこを衣にくぐらせ、175℃の油で4分揚げる。

もみじ型かまぼこは、にんじんなどをもみじ型に型抜きしたものでも代用できます。

## 絹のお吸い物

(4人分)



織物のまち・八王子をイメージして、白玉を繭に、そうめんを絹糸にみたてたすまし汁です。

材料名	分量	材料名	分量
絹ごし豆腐	40g	そうめん	16g ゆでる
白玉粉	40g	しょうゆ	小さじ2/3
シルクパウダー	0.8g	塩	小さじ1/3
にんじん	40g	いちよう	酒 小さじ1/2
えのきたけ	20g	2cm長さ	削り節 12g だし用
糸みつば	20g	3cm長さ	水 440g だし用

### 【作り方】

- 豆腐、白玉粉、シルクパウダーを混ぜて、小さく丸めてゆでる。
- だし汁で、にんじん、えのきたけを煮る。
- 1の白玉とゆでたそうめん、調味料を加え味をみる。
- 最後にみつばを入れる。

白玉の代わりに、あらはんぺんを繭にみたてても良いです！

