



令和7年12月1日の給食

旬

八王子産こまつな



八王子市の野菜の生産量は、都内で1番です。小松菜も、年間およそ420～430tが生産されています※。今日の給食では、3色ナムル、たまごスープに八王子産の小松菜を使っています。

※ 八王子市の農林業と農業委員会の概要 令和7年（2025年）3月

★マーク マーク マーク
マーボー豆腐
八王子産ながねぎ、
にんじん、根じょうが使用

★ ごはん



★ 牛乳

★ 三色ナムル
八王子産こまつな、
にんじん使用



★ たまごスープ

八王子産こまつな、にんじん使用



「小松菜」一口メモ

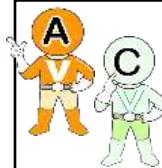


旬はいつ？

給食では一年中八王子産の小松菜を使っていますが、一般的な小松菜の旬は、11月～3月頃です。

寒さに強く、霜がおりると甘味が増しておいしくなります。

体にうれしい栄養もたっぷりです！



ビタミンA
ビタミンC

かぜ予防！
病気から体をまもります。



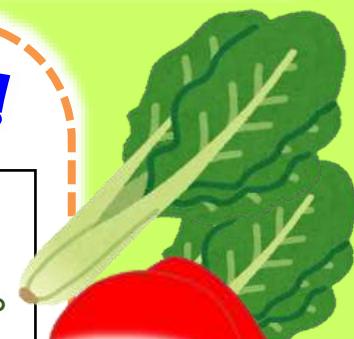
カルシウム

骨や歯を丈夫にします。



鉄

血液をつくる材料になります。



名前の由来は？

江戸時代に、現在の東京都江戸川区にある小松川の近くで栽培されていたことから、この名前がつきました。

八代将軍吉宗が食べたところ、大変気に入り命名したそうです。

いよっ!
暴れん坊



✿ 小松菜を選ぶときのポイント



令和7年12月2日の給食

八王子ナポリタン



八王子ラーメンに次ぐ八王子の
ご当地グルメ、八王子ナポリタン
を知っていますか？



★★ 八王子ナポリタン

◎八王子産にんじん使用



★ 牛乳



★ 白身魚のハーブ焼き



★ ペイザンヌスープ

◎八王子産にんじん、
きやべつ使用



★ ミルクパン

ナポリタンは、
日本で生まれた
日本独自のパスタ
料理だよ

八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」！

9 産地を
応援しよう

その特徴は、

- ① 八王子市で作られた食材を使うこと、
- ② 刻み玉ねぎがたっぷりトッピング
されていること の2つです。



個性
いっぱい
お店によって、
「はちナポ」は、

この2つの特徴を備えていれば、
『はちナポ』なので、昔ながらのナポリ
タン風だったり、スープスパ風だったり
と、お店によっていろいろとレシピが
違って、特徴があります。

いろいろな
お店で
食べ比べて
みては？



過去の給食では、
こんな「はちナポ」が登場した
こともあります。

このはちナポは、八王子ナポ
リタン俱楽部の方からレシピ
を教わって作りました。

トマトベースのスープに
リボン型マカロニが入って
いるのがポイントです。



冬 はちナポスープ仕立て
(2023.12.18)

豆 知 識

「はちナポ」には、八王子ラーメンと
同様に刻み玉ねぎを載せます。

八王子ラーメンへのリスペクトを
込めて、刻み玉ねぎを使うことにした
そうです。



今日の八王子ナポリタン



八王子ナポリタン倶楽部の方から
「ケチャップ、みそ、さとう、ニンニク
などを入れるとグッと味に奥行きが
でるよ！」と、アドバイスを
もらって作りました！

使っている
八王子産食材は、
にんじんです。



令和7年12月3日の給食

さんごーまる

しっかり食べよう！野菜350



「野菜を1日350gとりましょう」は、国の『健康日本21』が目指している目標です。

八王子市でも、「しっかり食べよう！野菜350」という取り組みをしています。



★ ツナと大根のサラダ

☺ 八王子産にんじん、だいこん使用

★ 牛乳

野菜
72g



★ わかめスープ

☺ 八王子産ながねぎ使用

野菜
40g



野菜
111g

★★★ 中華丼

☺ 八王子産にんじん、
はぐさい、根じょうが使用





野菜には、 β カロテン、各種ビタミン類、カリウム、食物繊維など、体にいい栄養素がたくさん含まれているので、しつかり食べてほしい食品です。



野菜から食べてみよう！



苦手な野菜がある人は、お腹がすいているときに野菜から食べると美味しく感じやすいですよ。



また、ひと口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果があります。



ひと口目を野菜から食べ始めると・・・

食べすぎや病気を防いでくれる
良い効果があります。

野菜から食べると、血糖値が
急上昇するのを防いでくれる
のです。



血糖値が上昇すると中性脂肪
を作るホルモンが出てきたり、
体がだるくなったりしてしまうの
で、できるだけゆるやかに上昇
させることが体によいのです。

ですから、健康が気になる人は、
野菜から食べるのが、おすすめの
食べ方になります。



野菜から食べることは、
中学生にもおすすめです。

野菜をしっかり食べることに
つながり、血糖値が安定して
集中力を維持できるなどの
良い効果があります。

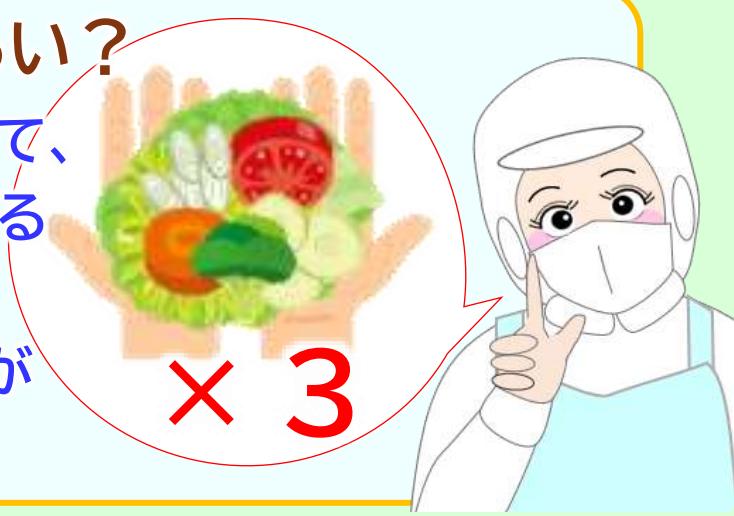


今日の給食では、223gの
野菜を摂れます。残り127g
で350gです！野菜料理を
しっかり食べましょう。

野菜350gってどのくらい？

両手を広げてお皿に見立て、
手のひらの上にこんもりのる
量が1食分の野菜です。

両手のひら3杯分の野菜が
1日分です。



令和7年12月4日の給食

有機野菜を食べよう！

～有機かぼちゃ～

学校給食畠では、給食で使う有機野菜を育てています。きょうは、学校給食畠でできた有機かぼちゃをいただきます！



★ 有機かぼちゃのそぼろ煮
◎ 八王子産かぼちゃ使用

★ 牛乳

★ さばのごま風味焼き
◎ 八王子産根しょうが使用

★ みそ汁
◎ 八王子産こまつな使用

★ ごはん

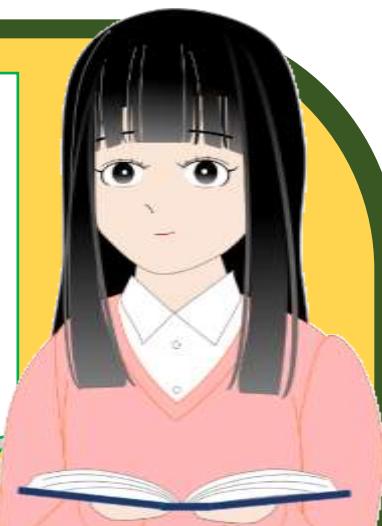
◎ 八王子産こまつな使用

？ 有機農業？



有機農業とは…

有機農業は、化学的に作られた肥料や農薬を使わず、なるべく生き物や環境への負担をかけないように育てる農業です。



土や水をきれいに保つことができ、また、CO₂の排出を減らして地球温暖化の防止にもなる、SDGsにつながる農業です。



給食用に有機野菜を作るため、



地球にやさしい 「学校給食畑」

誕生！

ここが

学校給食のためだけ
に有機野菜を作る
「学校給食畠」です。

農薬を使わないこと

で、苦労はあります
が、「より良いものを給食
で」との思いのこもつ
た煙です。



自然の力でたくましく育った有機かぼちゃ

学校給食畑から
届きました

暑さや水不足など厳しい環境の中、
かぼちゃ自身の力でたくましく育ちました。
野菜の味がよく感じられるそうです。



有機かぼちゃを育ててくださった大神さん

からのメッセージ



雨不足による生長の遅れや、虫・
病気などとも向き合って一生懸命
育ててきました。

皆さんに喜んでもらえるような、
甘くておいしいかぼちゃになって
くれていたら嬉しいです。



有機農業のいいところ



3 すべての人に
健康と福祉を



化学肥料・化学農薬の使用量
が減るので、人々の健康につな
がる。

6 安全な水とトイレ
を世界中に



化学物質が水路に
流れ出ないので水が
あまり汚れない。



15 陸の豊かさを
守ろう



田んぼの土や水が元気でいら
れるので、そこにすむ生き物が
増え、自然豊かになる。



13 気候変動に
具体的な対策を



環境に負担をかけないことは、
気候変動や異常気象を抑える
ことにつながります。



令和7年12月5日の給食



野菜たっぷりミートソース



スペaghettiミートソースは、八王子市の給食の人気メニューです。野菜たっぷりで栄養バランスばっちり！やわらかい料理ですが、よく噛んで食べましょう。



★★★ スパゲティミートソース

◎ 八王子産にんじん使用

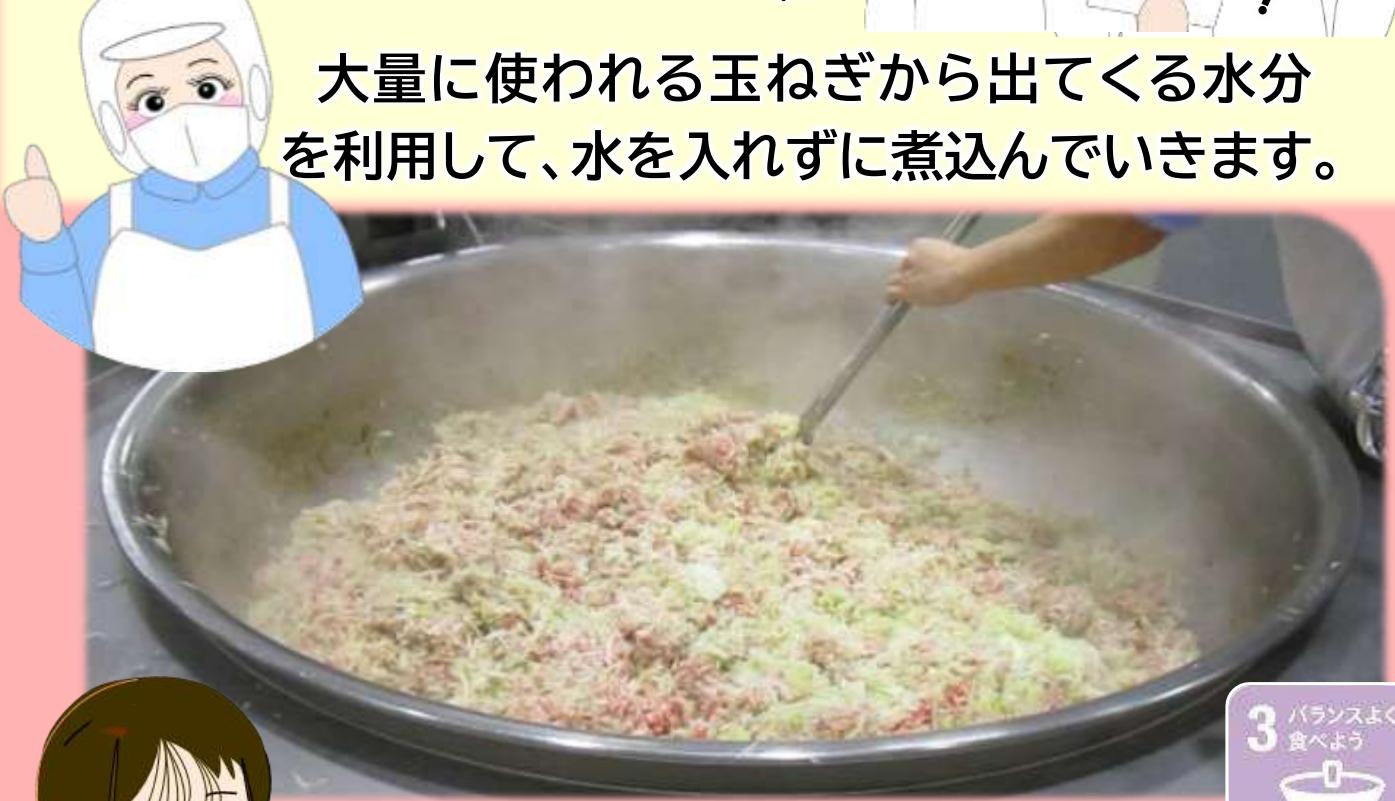
★ わかめサラダ

◎ 八王子産にんじん、だいこん使用

八王子市の給食のスペ
セイミートソースは、昔から
変わらないオリジナルレシピ
に基づいてつくります。



大量に使われる玉ねぎから出てくる水分
を利用して、水を入れずに煮込んでいきます。



ひき肉を使っているのでミート
ソースですが、実際には、肉の3倍
以上の量の野菜が入っていて、野菜
ソースと呼んでもよいくらいです。



給食のスペaghettiミートソースは、野菜たっぷりなので、栄養のバランスはよいですが、やわらかい料理なので、よく噛まずに食べてしまうと消化が悪く、あごの発達や歯並びにも悪影響があります。しっかりと噛むことを意識して食べるようにしましょう。



令和7年12月8日の給食

大豆の栄養もとれる！



豆腐ハンバーグ



給食のハンバーグは、豆腐を混ぜて作っています。これは、動物性の脂をとり過ぎないようにしながら、おいしく食べるための工夫です。大豆の栄養もとれて、栄養バランスばっちり！



★牛乳

★★コーンとポテトのサラダ
◎八王子産にんじん使用

★豆腐ハンバーグ

★きびごはん

★みそ汁
◎八王子産こまつな、
ながねぎ使用



肉は、私たち人間の血や肉になるとても大事な栄養ですが、工夫して上手に食べないと、健康を害する恐れがあります。

肉の脂をとりすぎると、血管の中で固まり、血液の流れを悪くしてしまいます。



そのため、給食ではハンバーグをつくるとき、豆腐を混ぜて肉の量を調整し、合わせて、豆腐の素晴らしい栄養も取り入れることにしています。体によい食生活を送るための料理の工夫です。

豆腐の栄養は、体を作るたんぱく質です。

ハンバーグに豆腐を入れることで、肉のたんぱく質と豆腐のたんぱく質が一緒にとれて、筋肉や皮ふ、血をつくるもとがバランスよくとれます。



お家でハンバーグを作るときも、水気を絞った豆腐を入れてみてくださいね。

普通の豆腐を
使うときは、
ギューっと絞って
肉と混ぜます

今日の給食は、
絞り豆腐を使いました。

MIX!



GYU～！

絞り豆腐



旬

令和7年12月9日の給食

9 産地を応援しよう



八王子産根しょうが



今日の給食では、八王子産の根しょうがを豚汁に入れました。ほんのりしょうがの香りがすると思います。



しょうがの香りは
「ショウガオール」
という成分です。
血行を良くし、
体を温める効果
があります。



★★ ひじきの炒め煮
◎ 八王子産にんじん使用



★ 牛乳

★ さわらの照り焼き



★ ごはん

★ 八王子産根生姜の豚汁
◎ 八王子産根しょうが、だいこん、
にんじん、ながねぎ使用



☆すごいぞ !! しょうがのパワー☆

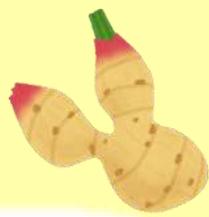
独特な香りと辛みを持つ
しょうがは、肉や魚の臭みを消
して、料理をさらにおいしく
してくれます！



菌に負けない！
かぜ予防



しょうがを食べると体
がぽかぽか温まり、かぜ
予防にもなります！



身体が
ぽかぽか！

臭みを消して
さらにおいしく！



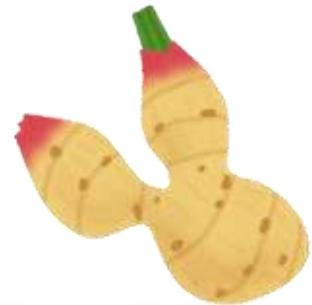
しょうがの種類

新しょうが

根しょうが



いつも給食で使っている一般的なしょうがです。



夏の始めに収穫されます。
その時期には、給食でも使
います。

葉しょうが

ハ王子産の
根しょうがの
入った豚汁だよ



いちばん若い生姜。
葉ごと収穫され、丸かじりできます。



令和7年12月10日の給食

豚キムチ



きょうは、給食の人気メニューの1つ、豚キムチです。八王子の白菜で作った特製キムチを使いました。



9 产地を
応援しよう



★ 豚キムチ炒め

◎ 八王子産キムチ、根しょうが、ながねぎ使用

★ ごま大根

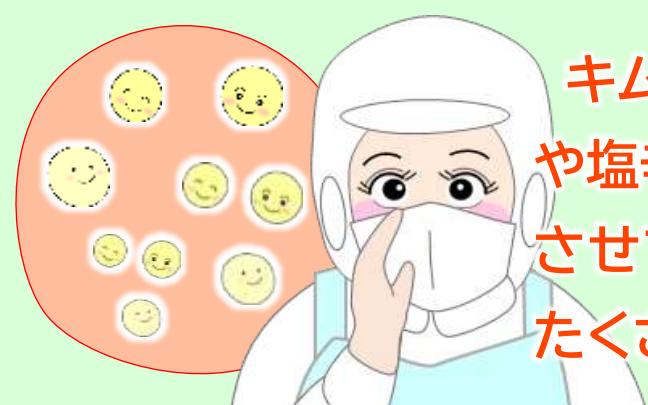
◎ 八王子産だいこん、にんじん使用

★ 牛乳

★ ごはん

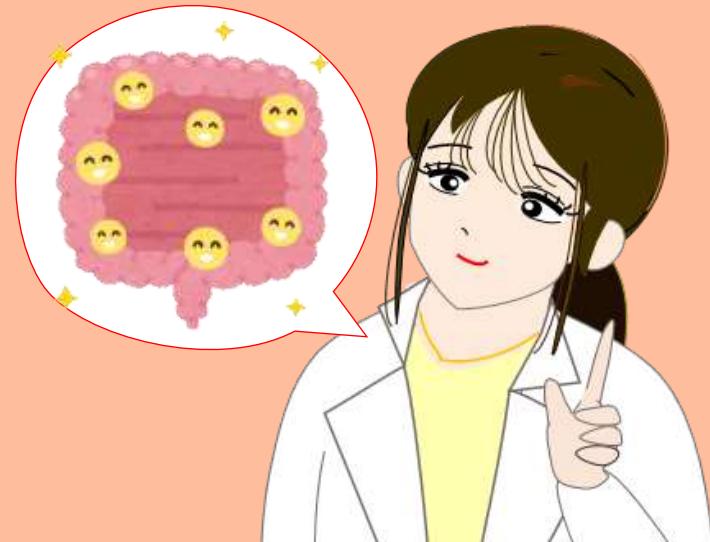
★ 白菜のスープ

◎ 八王子産にんじん、はくさい、ながねぎ使用

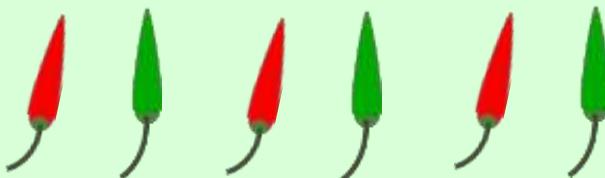


キムチは、白菜などの野菜を、唐辛子や塩辛で作ったタレに漬けこんで発酵させて作る漬物です。発酵の効果で、たくさんの乳酸菌が含まれています。

そして、キムチの乳酸菌は生きた状態で腸の中まで届きやすいため、腸内環境を整えたり、免疫力をアップさせたりしてくれます。



また、唐辛子にはカプサイシンが含まれていて、代謝を高めてくれるという効果があります。



キムチの歴史



キムチには1300年の歴史があります。初めは野菜の塩漬けにすぎませんでしたが、16世紀に韓国に唐辛子が伝わり、18世紀頃からは、キムチ作りに本格的に唐辛子が使われるようになりました。そして、だんだんと現在の姿になっていったのです。

ハ王子産の白菜の
豚キムチ、たくさん食べ
ね



給食で使っているのは、八王子産の白菜を加工したキムチです。



八王子の白菜で作ったキムチ



なので、給食ではいつもこのキムチを使っています。



ハ王子の畑でとれた白菜で作ったキムチは、とってもおいしいの。

ハ王子市の畑では、年間およそ*655トンの白菜を収穫しています。



* 八王子市の農林業と農業委員会の概要
令和7年(2025年)3月

令和7年12月11日の給食

和食文化とSDGs



11 和食文化を
伝えよう

今日は、SDGs献立です。
今日のSDGs献立では、環境を守ることを意識して、環境にやさしい和食の献立を作りました。

★★五目煮豆
◎八王子産にんじん使用



★牛乳



★さばのおろしソース
◎八王子産だいこん、根しょうが使用



和食は、
環境にやさしい
食文化なのだ。



★ごはん

★★かぶのみそ汁

◎八王子産きやべつ、ながねぎ、かぶ使用

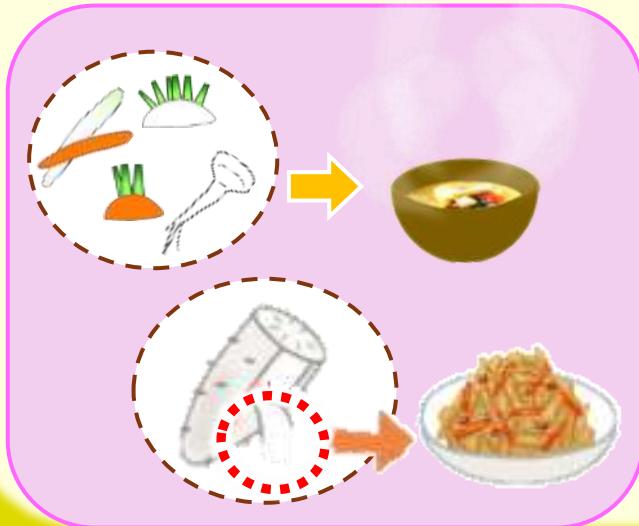


和食でSDGsを！

12 つくる責任
つかう責任



和食は、素材を使いつくす、
食品ロスの少ない食文化です。



野菜の皮や
だしに使った煮干し
なども工夫しておいしく
料理できるので、ごみの
量が少なくすむ食事です。

13 気候変動に
貢献する食を



また、肉を多く使わないので、動物の吐く二酸化炭素やメタンガスの排出量が比較的少ないことからも、環境にやさしい献立と言えます。

牛のゲップは
メタンガス



私たちも、日本が世界に誇る和食を積極的に食べて、住み続けられるまちづくりをしていきましょう！

今日の給食は、魚・豆・昆布・野菜・煮干しだしを使った「和食」をいただきます！



日本が世界に誇る和食

日本人の伝統的な食文化「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で12年となりました。

季節の食べ物を、季節を感じる器で、素材にあった調理方法で食べること、行事食を集まって食べることなど、日本の食文化に守るべき価値があると認められたものです。

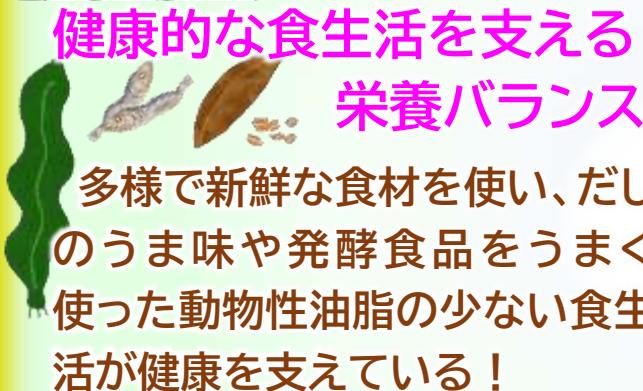


無形文化遺産に登録された、和食文化の特徴



多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

南北に長く、海・山・里のある国土でとれる多様な食材を使い、その素材の味わいをいかす調理が発達している！



健康的な食生活を支える 栄養バランス

多様で新鮮な食材を使い、だしのうま味や発酵食品をうまく使った動物性油脂の少ない食生活が健康を支えている！



自然の美しさや季節の 移ろいの表現



季節に合った盛り付けや調度品・器で季節感を楽しめる！



正月などの年中行事 との密接な関わり

年中行事で自然の恵み「食」を分け合い、食の時間をともにすることで家族や地域の絆を深める！



親方

御陰店

令和7年12月12日の給食



八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



きざみ玉ねぎが特徴の八王子ラーメン！

八王子ラーメンをアレンジしてつけ麺に
仕上げた「はちっこつけ麺」をいただきます。

★ 野菜サラダ

◎ 八王子産ブロッコリー、
にんじん使用

★ 牛乳



★★ 中華麺

★ うずら卵



★ くし型ポテト



★ つけ麺スープ

◎ 八王子産根しょうが、こまつな使用



店によって、
違いはあるが、

あれを満たせば、
八王子ラーメンだ



八王子ラーメンの定義

醤油ベースのタレである

表面をラードが^{おお}覆っている

きざみ玉ねぎを使っている



はちっこつけ麺

ハ王子の
ご当地グルメを、
おいしく食べて
ください。



「はちっこつけ麺」は、八王子ラーメンをつけ麺にアレンジしたものです。給食のために考案しました。

小松菜やたけのこ、もやし、コーンなど野菜たっぷり！もちろん、きざみ玉ねぎもたっぷり入っています！



「八麺会」
公式キャラクター

「はちどん」



玉ねぎの辛さを
やわらげる工夫
から生まれたん
だって



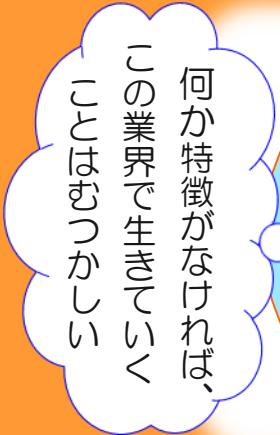
八王子ラーメンが、
どのようにして
生まれたか
知ってるかい?



八王子ラーメンの歴史



う～む..



1959年(昭和34年)、
ラーメン専門店を始めたこと
にしたある店主は、何か特徴が
欲しいと考えていました。

そして、北海道で「きざみ玉ねぎ」
が入ったラーメンに出会いました。

きざみ玉ねぎ！

これは、イケる！
だが、この辛みを
何とかせねば：



そのラーメンは、辛みが強かったため、
ラー油を加えて玉ねぎの辛みをやわらげ、
甘みを引き立てるなどの工夫をしました。
それが「八王子ラーメン」の始まりです。



その後、八王子ラーメン
を提供するお店が市内に
増えていきました。



お店が工夫を
凝らしているので、
お店によって
味が違います。
自分の口に合う
お店を探してね！

令和7年12月15日の給食

八王子産にんじん

9 産地を応援しよう



いま、給食で使っているにんじんは、八王子産です。今年は、12月から来年の3月まで八王子産のにんじんを味わうことができます。今日は、主菜・副菜のすべてに使っています。



★ 野菜のおかか和え

◎ 八王子産こまつな、にんじん使用

★ 牛乳

にんじんの旬
は、秋から冬に
かけてです



★ ごはん

★★ 豚すき焼き風煮

◎ 八王子産にんじん、はくさい、ながねぎ、根じょうが使用

★ 吳汁

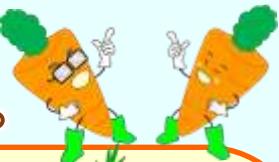
◎ 八王子産にんじん、ながねぎ、こまつな使用



にんじんのココがすごい！



にんじんは栄養満点の根菜で、給食には毎日のように登場します。



にんじんのきれいなオレンジ色は、カロテンの色です。



にんじんには、カロテンがたくさん含まれています。



カロテンは、体の中に入るとビタミンAに変化し、体に良い働きをしてくれます。



ビタミンAには、

- ✿ お肌をツルツルにする
- ✿ 病気にかかりにくくする
- ✿ 目の働きを助ける

という嬉しい働きがあります。



10月から12月にかけては、
八王子市の農作物が特にたくさん
収穫される時期です。



12月は、にんじんの他にも、とても
たくさんの種類の野菜が八王子の畠
から給食センターに届いています。

畠から給食センターに届くまでの時間
が短いので、とても新鮮な
状態です。 **Fresh !**



12月の八王子産

令和7年12月16日の給食

旬 八王子産ブロッコリー

今日のサラダには、八王子産の
ブロッコリーが入っています。

ブロッコリーは、お店では一年中
売っていますが、涼しい気候を好む
野菜で、日本では冬が旬です。



茎はわかるが、
緑のもこもこした
ところは何なんだ?
葉か花か実か?

★ 果物(菊花みかん)

★ 牛乳



ブロッコリーは、地中海沿岸原産
のキャベツのなかまの野菜です。



葉酸は、
赤血球を作る
のを助ける！

葉酸

赤血球を作るのを助ける「葉酸」
が多いので、成長期の中学生に
おすすめの野菜です。



ビタミンCも多いので、疲労
回復やお肌をきれいにしてく
れるという、うれしい効果も
あります。





ブロッコリークイズ



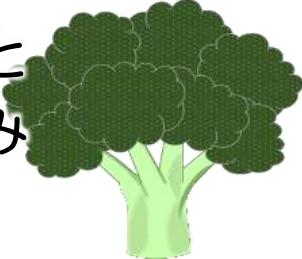
小松菜は「葉」の部分を、大根は「根」の部分を食べる野菜です。
それでは、ブロッコリーは、どこの部分を食べる野菜でしょうか？

- ① つぼみ ② 葉 ③ 根

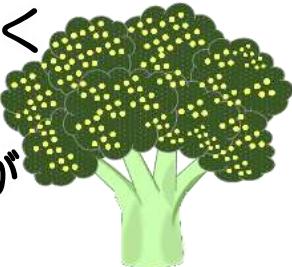


つ
ぼ
み。
答
え
は、

ブロッコリーのふんわりとした緑色の部分は、花のつぼみがあつまったものです。



そのため、食べずにおいておくと、黄色い花をつけます。
おいしく食べられるのは花が開く前です。



令和7年12月17日の給食

【高月清流米】&【旬:れんこん】

今日のテーマは、地元八王子産の
おいしいお米「高月清流米」と、
旬を迎えた「れんこん」です。

高月清流米



★ 牛乳

★ れんこんの
きんぴら
◎ 八王子産
にんじん使用



★ ししゃもの磯部天ぷら



★ ごはん
◎ 高月清流米使用

★ 里芋のみそ汁
◎ 八王子産ながねぎ使用



高月清流米



八王子市高月地区の多摩川の支流である秋川の清流を使って栽培された、おいしいお米です。



高月は水と土に恵まれていて、米作りにぴったりの地域のため、長く米作りが続けられています。

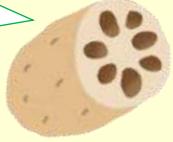


高月清流米は、日本酒の材料にも使われています。

「高尾の天狗」という日本酒は、八王子産米100%で作られていて、高月清流米と「ひとごこち」というお米を原料に使います。



れんこん 旬



れんこんは今が旬！

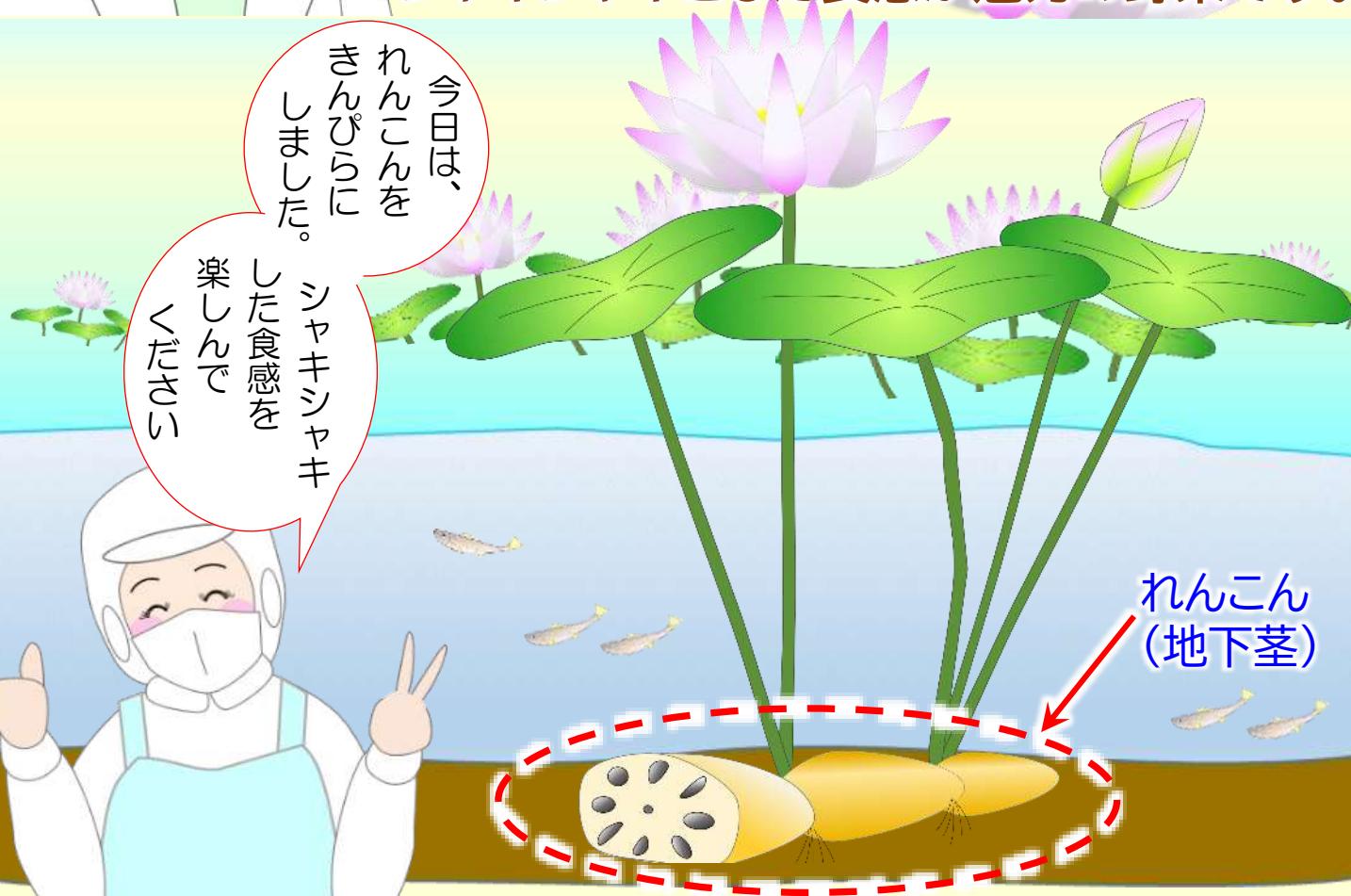
花は、水上で咲くきれいな蓮の花、食べる部分は、水の中で太く大きくなった茎の部分(地下茎)です。

シャキシャキとした食感が魅力の野菜です。

今日は、
れんこんを
きんぴらに
しました。

しゃきしゃき
した食感を
楽しんで
ください

れんこん
(地下茎)





れんこんの栄養

ビタミンCが多く含まれているほか、おなかの調子を整える食物繊維も豊富です。



ビタミンCには、
肌をきれいにする働き
があります。

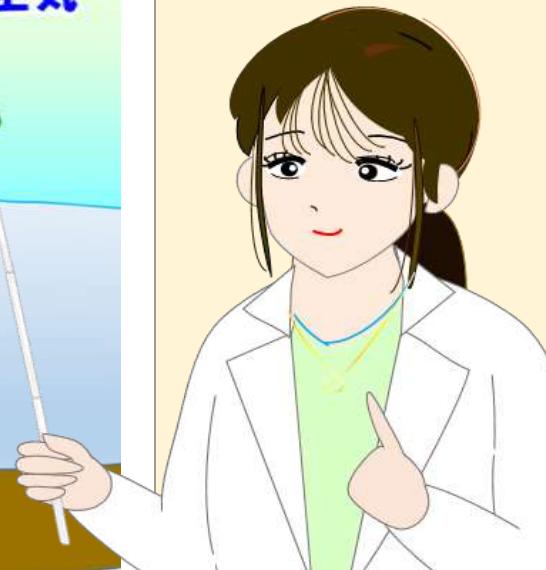
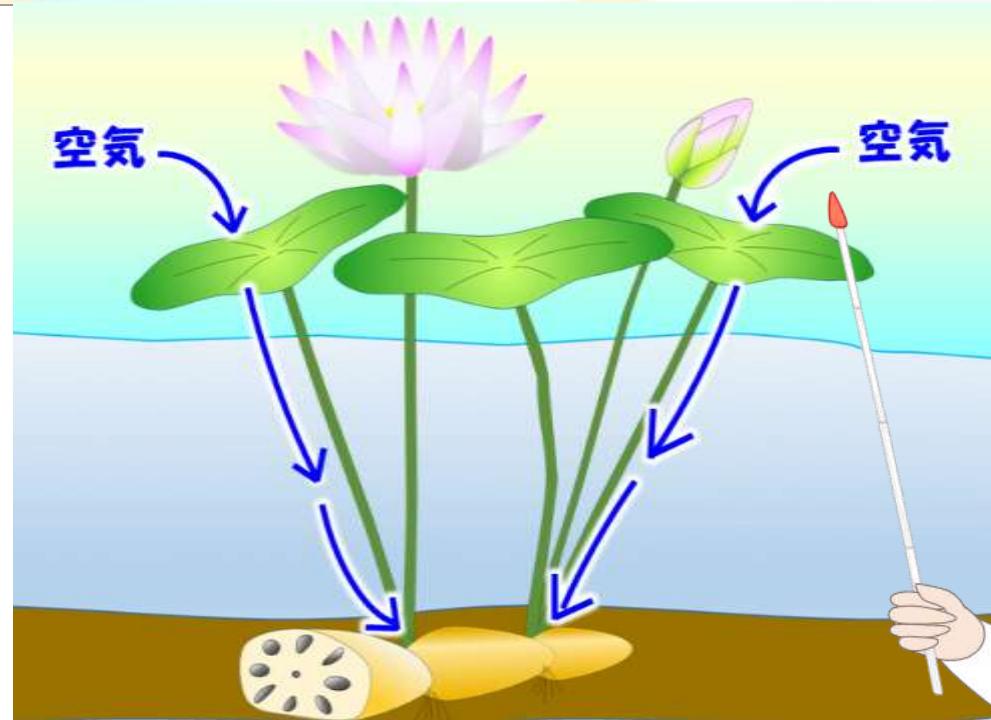


縁起のいい食材



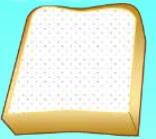
れんこんは、輪切りにすると穴がたくさんあいていることから「先を見通せる」=「縁起がいい」食材とされ、お正月のおせち料理にも使われます。





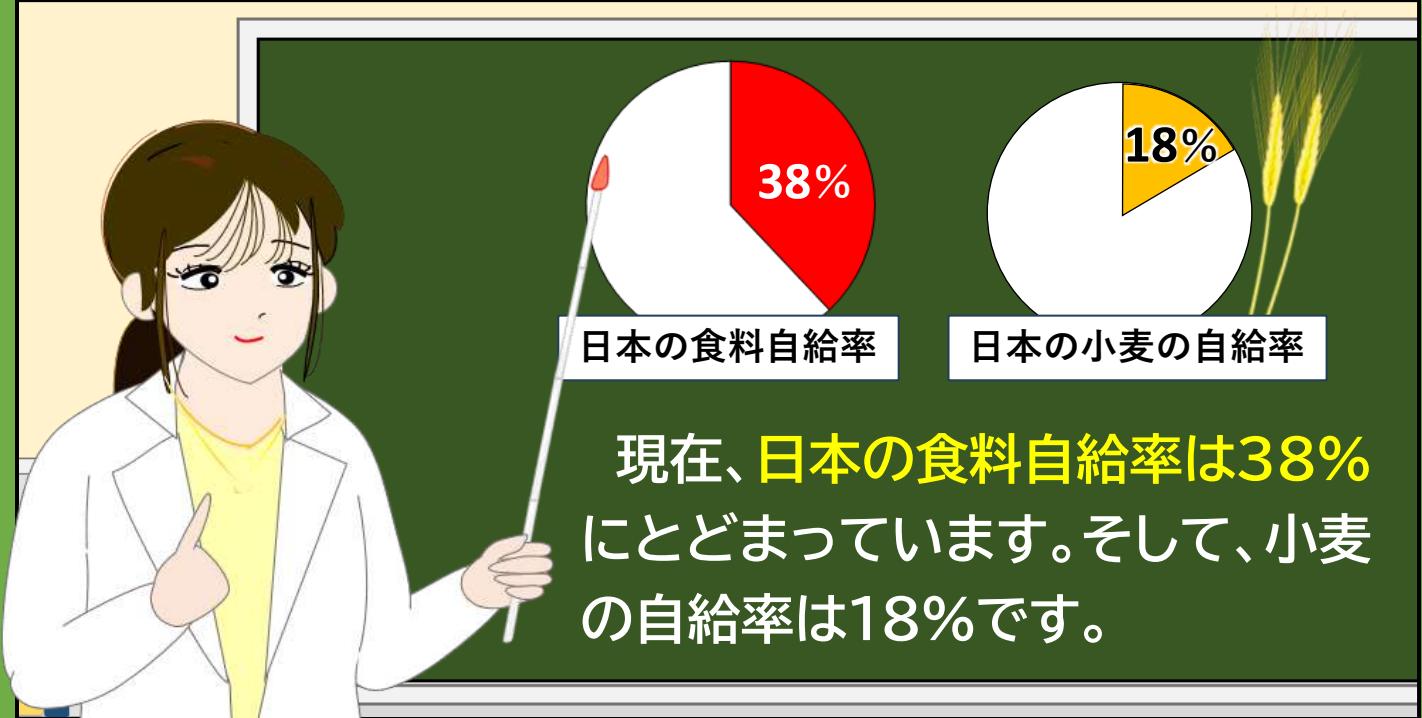
れんこんの穴は、れんこんが呼吸するための通気口です。葉っぱの気孔から土中の茎(れんこん)までつながっていて、空気を地下まで通す役割を担っています。

令和7年12月18日の給食 国産小麦パン



八王子市の給食は、できるだけ地元産、または国産の食材を使うようにしています。それは、SDGsの趣旨に沿うとともに、国内の農業を守り、食料自給率を向上させることにも役立つからです。





食料自給率が低いということは、食料の多くを輸入に頼っているということです。もし、輸入できなくなれば、私たちの食生活は、成り立たなくなってしまいます。

なので、自給率を上げることはとても重要なことなのです。



どうすれば、自給率が上がるのでしょうか？



私たち消費者が、国産のものを購入し、消費するようになれば(=たくさん売れるようになれば)、生産者が、たくさん生産するようになるので、食料自給率アップや農業の維持、活性化につながります。

13 気候変動に
具体的な対策を



国産・地元産のものを使うことは、輸送にかかるエネルギーが少なく済むため、CO₂排出量の少ない環境に優しい消費方法でもあります。



12 つくる責任
つかう責任

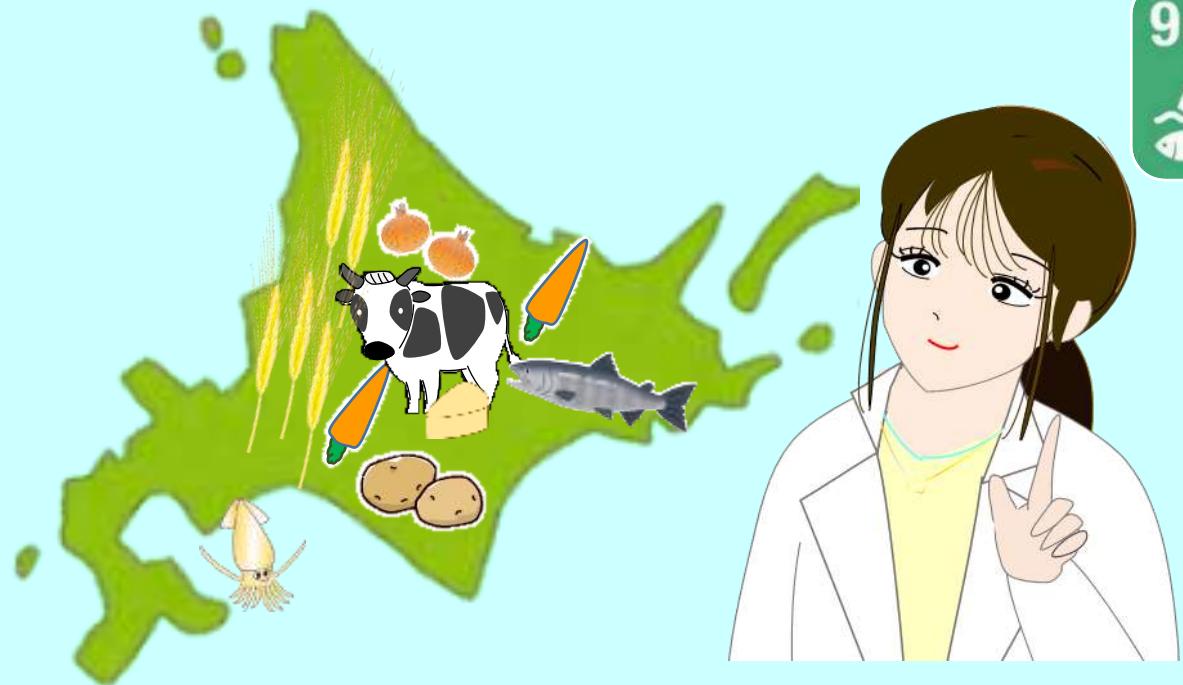
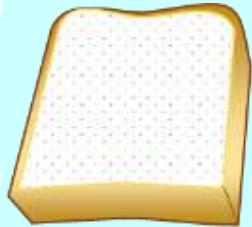


食品選びには、国消国産・地産地消を意識してみましょう。





今日の給食では、北海道産の小麦で作ったパンを食べます。北海道では、日本で一番多く小麦が作られています。



北海道は牛乳やチーズなどの乳製品、鮭などの魚がたくさんとれることで有名ですが、小麦やじゃがいも、玉ねぎやにんじんをはじめ、多くの農産物の生産量が全国1位で、日本の食料自給率を支えています。

令和7年12月19日の給食

「もったいない」の心



「もったいない」の心 = 食べ物をはじめ、さまざまなもの無駄にしない、大切にして再利用する心は、SDGsの目標12に当てはまるものです。

SDGs

けんちん汁
のお話です。

★ 野菜と油揚げの
ごま和え

◎ 八王子産こまつな、
にんじん使用



★ 牛乳

★★ 厚焼き卵

◎ 八王子産にんじん使用



★ わかめごはん

★ みそけんちん汁

◎ 八王子産にんじん、
だいこん、ながねぎ使用



けんちん汁は、もともとはお寺の精進料理でした。鎌倉の建長寺がはじまりだと言われています。

野菜をすべて食べ切る、ごみにしないという思いから、野菜くずなどの捨ててしまう部分を集めお汁を作ったのです。



けんちん汁は、落としてしまった豆腐を水で洗って汁に入れたことから誕生したとも言われています。

食べ物を無駄にしないことから生まれたけんちん汁は、もったいない精神が息づく究極のSDGs食なのです。

つくる責任
つかう責任
12
∞

持続可能な
社会の実現の
ためには、
消費者である
私たちが、
捨てない、
再利用する
など、使い方を
意識する必要が
あります。

海外には、「もったいない」という言葉に当てはまる適当な言葉がないと言います。

日本の持つ、「もったいない」の心をこれからも大切にしていきましょう。



ハ王子市でも、いろいろな所で
ダイヤモンド富士を見ることができる。

高尾山では、
冬至の前後がベスト。
ちょうどいい顔だよ。



今年の冬至は
12月22日です

令和7年12月22日の給食



冬至献立

八王子産
ゆず

冬至の日は、一年で最も昼が短いため、太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。そのため、悪いものに負けないようにとの願いを込めた風習があります。



冬至の
風習?



冬至にまつわる食べ物

① ゆ ず



お風呂にゆずを浮かべて入る「ゆず湯」は、ゆずの強い香りで悪いものを追い払います。

また、ゆずには、体を温め、かぜを予防する効果があります。



今日の給食では、「赤魚のゆずみそ焼き」を食べます。



冬至にまつわる食べ物

② かぼちゃ

かぼちゃは、別名を「なんきん」と言い、冬至に食べるとよいとされる「ん」のつく食べ物の1つです。



また、冬まで保存できるうえ、栄養価が高く、目や鼻の粘膜を強くしてかぜを予防する効果も持つことから、冬至に食べるようになったそうです。



かぼちゃには、
たくさんの中名
がある。

「なんきん」のほか
に、「とうなす」
「ぼうとう」など
と呼ばれている



冬至にまつわる食べ物

③「ん」のつく食べ物



れんこん、にんじん、だいこん、みかんなどは、運(うん)がつく、つまり幸せになると言われています。

冬至献立



み
か
ん

だい
こん
に
ん
じ
ん



な
ん
き
ん



だい
こん
に
ん
じ
ん



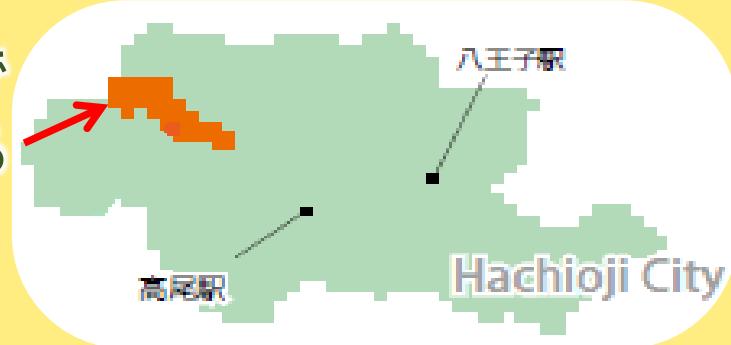
み
か
ん
な
ん
き
ん



八王子産ゆず



八王子駅から西へ車で30分の距離に位置する小津町。



地域のみなさんだけでなく、町外の方や専門家の方と協力して、まちの活性化に取り組んでいます。

今日の「赤魚のゆずみそ焼き」に使ったゆずは、小津町で収穫されたものです。

生産者の皆さんからメッセージ！

さわやかな香りとすっきりとした味わいのゆずには、小津町の自然の恵みがたっぷりとつまっています。味わって食べてもらえるとうれしいです。



令和7年12月23日の給食



岐阜県の100年フード

大歳のごっつお



きょうは、岐阜県の100年フードの中から、「近代の100年フード部門～明治・大正に生み出された食文化～」に認定されている
おおとし
「大歳のごっつお」を紹介します。



毎月、給食で
日本各地の100年
フードを紹介して
います。



★ 大歳のごっつお

☺ 八王子産だいこん、
さといも、にんじん使用



★ 牛乳

★ 鶏肉の唐揚げ

☺ 八王子産根しょうが使用

★ 菜飯

☺ 八王子産きやべつ、にんじん使用

★ みそ汁

100年フード を給食で食べて知ろう！

100年フード とは ...



地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を100年続く食文化「100年フード」と名付けて、今後も伝えていくことを目指す文化庁の取り組みです。全国で300件の食文化が認められています。

毎月の給食で日本各地の100年フードを食べます！

ハ王子の魅力あふれる100年フード



そうと
桑都焼き・かてめし

八王子の歴史文化や伝統に触れられる「桑都・八王子のふるさと料理」が、令和6年3月に「未来の100年フード」部門で認定されました！



岐阜県

大歳のごっつお



美濃加茂市では、12月31日を“大歳（オオトシ）”と呼び、大晦日には“大歳のごっつお（大歳のごちそう）”が必ず食卓にあがりました。年越しの時期の料理なので、給食でも今の時期に提供することにしました。



大歳のごっつおは、大きな鍋に切った野菜やこんにゃく、豆腐、油揚げを入れて煮た料理で、今でも正月の定番料理として食べる家庭も少なくありません。





岐阜県

大歳のごっつお



各家庭や地域で入れる具材や切り方に違いがありますが、細く長く生きられるようにと、糸昆布を必ず入れるそうです。はちっこキッチンでも、みんなの長生きを願って作りました。

大歳のごっつおは、岐阜県だけでなく、全国の学校給食にも岐阜県の郷土料理として登場します。





みのかもし 岐阜県 美濃加茂市



みのかもし
美濃加茂市は、岐阜県の中南部に位置し、
木曽川と飛騨川の合流点にあります。

宿場町として栄えた町ということもあり、
現在も商業の中心地として栄えています。

江戸時代からの古い町並みが残る「中山道
おおたじゆく
太田宿」などが有名です。

令和7年12月24日の給食 桑都八王子 クリスマス献立



八王子産の桑の葉で色付け
した緑色のカップケーキと
赤いトマト煮込み。きょうは、
クリスマスカラーの給食です。



★ 桑都カップケーキ
◎ 八王子産桑の葉粉使用



★ 牛乳



★ フレンチサラダ
◎ 八王子産キャベツ、
きゅうり、にんじん使用



★ ガーリックライス



★★ チキンのトマト煮込み
◎ 八王子産だいこん使用





桑都カップケーキ



八王子は昔から養蚕が盛んで絹織物で栄えていました。そのことから「桑の都（桑都）」と呼ばれるようになりました。



給食では、郷土の歴史を伝えるため、八王子産の桑の葉を粉にした桑の葉パウダーを、いろいろな料理に使用しています。



八王子産の桑の葉パウダー を使った給食メニュー



★「桑都揚げパン」



★「桑都カップケーキ」



★「桑都焼き」



桑都カップケーキ

小麦粉やさとう、桑の葉パウダー、卵、溶かしバター、そして、繭を加工した食べる絹、「シルクパウダー」をませたケーキの生地を、カップに1つ1つ入れて、オーブンで焼きました。

