

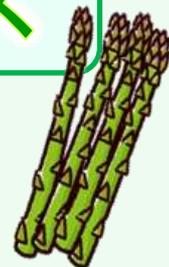
?!

令和7年5月1日の給食

旬の素材 アスパラガス



アスパラガスは、4月から6月が旬です。
地中から伸びる若い芽を収穫します。



★ 牛乳

★ アスパラサラダ

☺ 八王子産キャベツ、
きゅうり使用

★ 黄桃缶



★ ガーリックライス

★ ★ チキンのトマト煮込み

アスパラギン酸

アスパラガスには、「アスパラギン酸」が多く含まれています。

アスパラギン酸は、アミノ酸の一つで、アスパラガスから発見されたことが名前の由来です。

● 疲労回復 ● スタミナ増強

などの働きがあります！



アスパラガスの種類

緑のグリーンアスパラガス、白のホワイトアスパラガス、紫のパープルアスパラガスなどがあります。

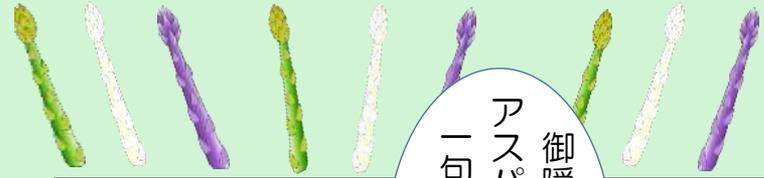
グリーンとホワイトは同じ品種で、土をかぶせて光を当てずに育てると、ホワイトアスパラガスになります。



ふん

同じ種類
なんだ





御隠居!
アスパラガスで
一句お願いします。
うむ



筆で
いじります

うむ、
よい筆だ



書けるかっ!!



弘法は
筆を選ばず
.....
無理だ!

令和7年5月2日の給食

端午の節句



「節句」は、奇数が重なる日です。

5月5日の「端午の節句」には、男子の健やかな成長を願う風習があります。現在は、「こどもの日」となり、国民の祝日になっています。

今日は、皆さんの健やかな成長を願う献立です。



★★ 筍の筑前煮

☆ 牛乳

☆ 果物(デコポン)

★ 鱈のみそ焼き

☆ 端午のすまし汁

★ 赤米ごはん

☺ 八王子産長ねぎ、小松菜使用

赤米ご飯



お祝いの席では、紅白のものが定番。
赤い色は、魔よけになると考えられて
いました。



11 和食文化を
伝えよう



赤米ごはんは、
お赤飯のルーツ
です。

筍の筑前煮



筍は、成長が早いうえ、まっすぐ育
つことから、「まっすぐ元気に育て」
という想いが込められています。



鯖は、大きくなるにつれて名前が変わる
出世魚。「立派に出世できますよ〜に！」
という縁起物です。



鯖のみそ焼き

端午のすまし汁



かぶとの形をしたかまぼこを
浮かべて「端午のすまし汁」。

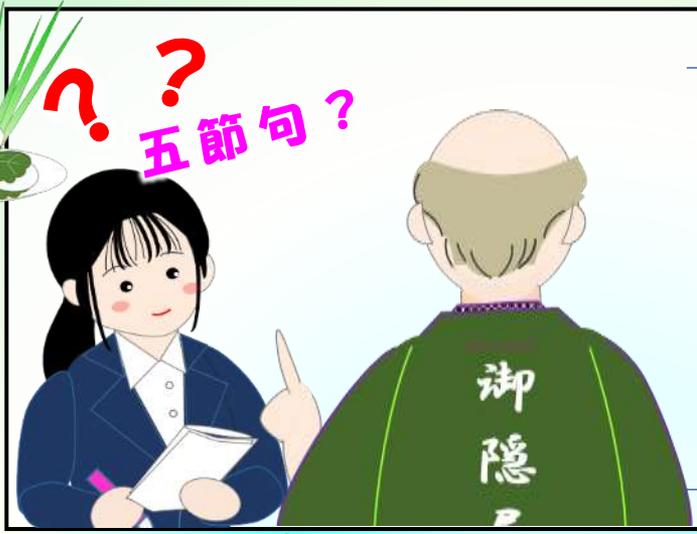


端午「端午」
は何か？



端午とは、そもそもは、月の始めの午うまの日という意味である。

「午」は「い」とも読むので、「五節句」の1つの5月5日が端午の節句になった。



五節句

- 1月7日 じんじつ 人日 (七草の節句)
- 3月3日 じょうし 上巳 (桃の節句)
- 5月5日 たんご 端午 (菖蒲の節句)
- 7月7日 しちせき 七夕 (笹の節句)
- 9月9日 ちょうよう 重陽 (菊の節句)

「節句」は、奇数が重なる日。でも、1月1日は、新年の特別な日なので、1月の節句だけは、ゾロ目でなく1月7日になったそうです。



端午の節句は、菖蒲の節句。「菖蒲」が、武を重んじる「尚武」と同じ音であることから、男の子のための節句になったそうです。



令和7年5月7日の給食

八王子産の春大根を 食べよう！第一弾

八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に
時期をずらしながら種をまき、4月から7月上旬
に収穫します。今日は、旬の八王子産の春大根
を使った「はち大根おろしスパゲティ」です。



★ オレンジポンチ

★ 牛乳

★ ズッキーニのサラダ

☺ 八王子産キャベツ使用

★★★ はち大根おろしスパゲティ

☺ 八王子産大根使用





はち大根

八王子市は、農産物の生産量が都内で一番。中でも大根が一番です。
春大根も秋冬大根もたくさん収穫されています。



八王子市の給食では、八王子産野菜の知名度アップと地産地消の推進の思いを込めて八王子産の大根を「はち大根」という愛称で呼んでいます。

春大根はみずみずしいのが特徴なので、サラダや辛みを楽しめる大根おろしにするのがおすすめの食べ方です。





「はち大根」生産者の宮城さんから メッセージをいただきました！

八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べてもらうために、一生懸命野菜を作っています。

種まきをする2月～3月は寒いので、大根が無事に育つように対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たくさん食べて、大きくなってくださいね。



令和7年5月8日の給食

11 和食文化を
伝えよう



呉 汁

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」と言います。呉を入れたみそ汁が呉汁です。

大豆と、いろいろな野菜の入った呉汁は、栄養価が高く、栄養バランスもよいので、給食にもしばしば登場します。



★ 春キャベツの彩り和え

☺ 八王子産キャベツ、
小松菜使用

★ 牛乳

★ 果物(河内晩柑)

★ 鮭の塩焼き

★ ごはん

★★ 呉汁

☺ 八王子産大根、長ねぎ使用



だし



呉は、豆腐の基になるものです。大豆をすりつぶしたもののなので、大豆の持つ栄養をすべて摂ることができます。



呉を入れます

大豆

ミキサー



ゆでた大豆に
だしを加えて
ミキサーで
すすじらします



呉汁

完成!



呉



呉汁は、体も温まることから、冬場の郷土料理として日本各地で昔から親しまれてきました。その土地の名物や特産品を具材にするなど、特色ある郷土料理としても、各地に根付いています。





令和7年5月9日の給食

たかおし

きんさん



台湾・高雄市産の金鑽パイナップル



八王子・台湾友好交流協会さんが、台湾・高雄市産の金鑽パイナップルを寄附してくださいました。
金鑽パイナップルは、果肉がやわらかく芯まで食べられる、甘いパイナップルです。



★台湾・高雄の
パイナップルコンポート

★牛乳

★★★ルーローハン(魯肉飯)

☺ 八王子産大根使用



★★★タンファータン(蛋花湯)

☺ 八王子産玉ねぎ、小松菜使用

台湾の高雄市は、八王子市の海外友好交流都市の1つです。平成18年(2006年)11月1日に協定を締結し、交流をスタートしました。

以来、八王子まつりや高雄ランタンフェスティバルをはじめ、様々な分野で交流しています。



台湾最大の港・高雄港

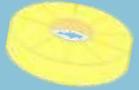
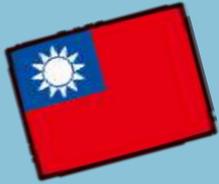
高雄港は、世界でもトップレベルの貿易の港です。カラフルなコンテナを積んだ多くの船が行き来しています。



新年のお祝い！

ランタンフェスティバル

台湾のお正月は、日本とは違い、1月の
終わり～2月頃になります。



お祭りでは
新年を祝い、その年の
干支にちなんだ
ランタンが展示
されます。



八王子市では、青少年海外交流
事業として、台湾・高雄市を訪ね、
現地の中学生と交流を深める中学生
を募集しています。興味のある方は
ぜひ応募してみてください。

応募するぞ～



台湾・高雄の

パイナップルコンポート

給食センターで皮やへたをとり、
コンポートにしました！



八王子市の海外友好交流都市

八王子市の海外友好交流都市は、現在、
4都市あります。

平成18年(2006年)、市制施行90周年を機
に、中国・たいあん泰安市、台湾・たかお高雄市、韓国・しふん始興市の
3都市との間で友好交流協定を結び、平成29
年(2017年)には、市制100周年の記念事業
の一環として、ドイツ・ヴリーツェン市と友好
交流協定を結びました。



令和7年5月12日の給食

9 産地を
応援しよう



八王子産のかぶ

5月は、かぶのおいしい時期です。きょうは、八王子産のおいしいかぶをみそ汁でいただきます。八王子市のかぶの生産量は、年間250tを超えています。*

* 八王子市の農林業と農業委員会の概要 令和7年(2025年)



かぶの別名は、「すすな」

「春の七草」の1つです



★ 果物(みかん缶)

★ 五目きんぴら

★ 牛乳

★ ししゃものカレー天

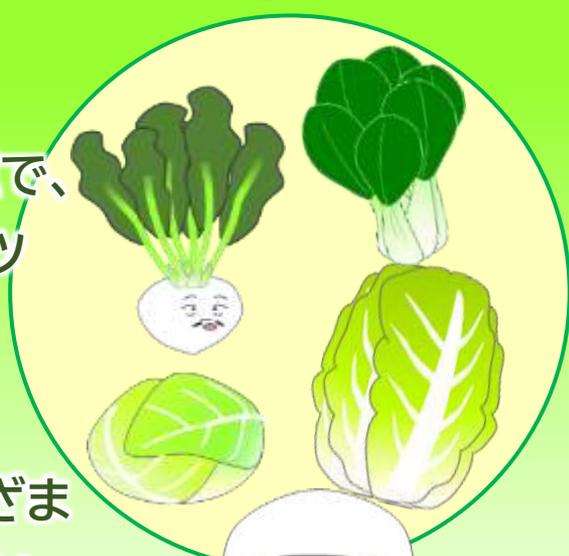
★ ごはん

★ かぶのみそ汁

☺ 八王子産かぶ、キャベツ、長ねぎ使用



かぶはアブラナ科の一種で、チンゲン菜や白菜、キャベツなどの仲間です。



「かぶら」や「かぶな」など、さまざまな呼び名があります。春の七草では、「すずな」と呼ばれています。

旬の時期は、春と秋の年2回あります。
春のかぶはやわらかい食感が特徴です。



かぶは、根っこの白い部分だけでなく、葉も食べることができます。

また、皮は、薄くやわらかいので、しっかり洗えばむかずに食べられます。

捨てる部分がなく、丸ごと食べられる野菜です！

せり
なすな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ
すずな
すずしろ



おおっ!?

おおっ!?

せり・なすな・
じぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな
...



えんげい!

せり・なすな・
じぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな



ガム
ビット
ロツ?



じぎょうだ!

俺は、じぎょうで
つまずいた



大根の別名だ。
さつき
憶えただろう



ガンバレ!
あと1つだ



あぢぢぢ

ぢぢぢ



すずしろ

初宿和夫八王子市長の

元気応援メニュー

12 食育を
推進しよう



「元気応援メニュー」は、『八王子市の子どもたちに「この給食を食べて元気に育ててほしい!」という思いの込められた献立です。毎回、八王子にゆかりのある方に「おすすめメニュー」を考えていただいています。今回は、市長にお願いして考えていただきました。

★ ★ ヨーグルトの
ピーチソースかけ

★ 豆腐ハンバーグ
☺ 八王子産玉ねぎ使用

★ 牛乳



★ ABCスープ
☺ 八王子産玉ねぎ、
キャベツ使用

★ ★ ★ カレーピラフ
☺ 八王子産玉ねぎ使用



はちおうじっ子



しゃげ
八王子市長の初宿です。
シャケとおぼえてね！



市長からの元気応援メッセージ

今日は、皆さんが好きな給食のメニューを
そろえた**スペシャル献立**です。私は、皆さんと
同じように毎日おいしく給食を食べています。

給食は、皆さんの健康を考えて、栄養バランス
が整えられています。そして、心を込めて毎日
調理されています。

給食をしっかり食べて、元気に過ごしてください！



令和7年5月14日の給食

食器の置き方をチェックしよう！

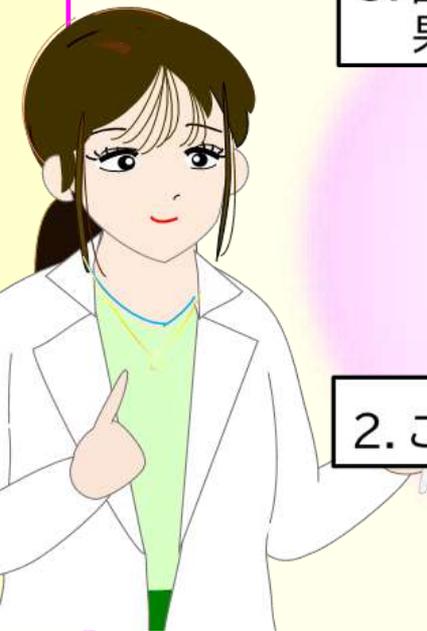
ごはんと汁物、
右左どちらに置いてますか？



和食は、食器を置く位置が決まっています。
ごはんは左手前、汁物は右手前
に置くのが正しい置き方です。

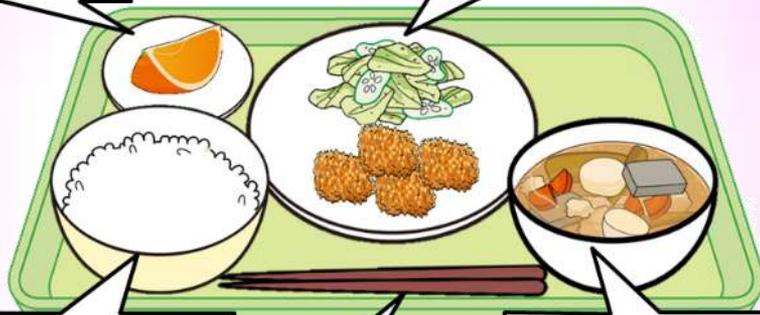


和食の食器の置き方をチェックしよう！



5. 副菜②や
果物は左奥

4. 主菜、副菜①の皿は中央奥



2. ごはんは左手前

3. 汁物は右手前

1. 箸は持ち手を右に一番手前

ごはんを左に置くのは、右手にお箸を持っている時に、お茶碗を持ちやすいからと考えられています。



給食の写真を見る時は、食器の置き方にも注目してくださいね😊



令和7年5月15日の給食

旬 グリンピース

グリンピースは、今が旬です。

給食では、普段は冷凍グリンピース使っていますが、きょうは、生のグリンピースをポークビーンズに入れました。

旬のおいしさを味わってください。

旬だから、
生のものを
使います

★手作りいちごジャム

★牛乳

★ ブロッコリーのサラダ

◎ 八王子産ブロッコリー、
キャベツ、きゅうり使用

★食パン

★★ポークビーンズ

◎八王子産玉ねぎ使用

苦手な人も食べてみてね。
旬のグリーンピースは、
とってもおいしいの。



グリーンピースは、冷凍されたものや缶詰
などがあり、1年中食べることができます
が、3月～6月が旬です。

旬のものは、青臭さが少なく、甘み
があり、ホクホクした食感が特徴で、
とてもおいしくいただけます。

グリーンピースは、「えんどう豆」の若い実
をさやから出して食べるものです。

「えんどう豆」は、成長するに伴い、
名前や食べ方が変わります。



甘く煮ると、
うぐいす豆

とうみょう

豆苗

若い葉と
茎を食べる



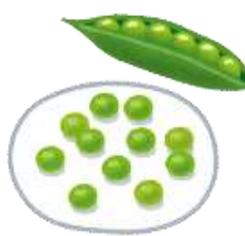
さやえんどう

若いさや
ごと食べる



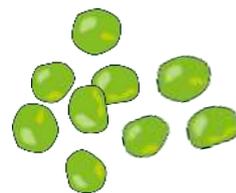
グリーンピース

未成熟の
実を食べる



えんどう豆

完熟した
実を食べる





今日使ったグリーンピースの一部は、加住小学校の2年生が、さや剥きをしてくれました。

グリーンピースは、苦手な子が多かったようですが、さや剥きを経験した結果、「一粒食べた！」「3粒食べた！」などの声が多く聞こえてきたそうです。



グリーンピースの栄養

たんぱく質やビタミンB1、食物繊維が豊富で、野菜のなかでもトップクラス！

ナイアシンも多く含まれていて、皮膚や消化管、神経などを健全に保つ働きがあるとされています。



令和7年5月16日の給食



桑都物語



日本遺産 献立

八王子車人形御膳

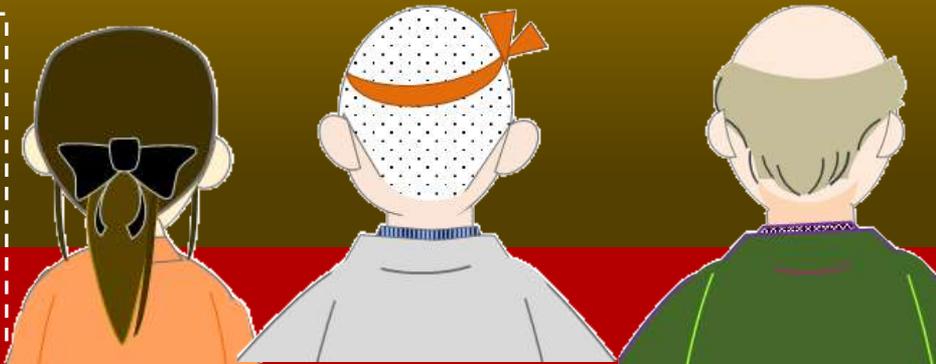
五月十六日の給食

「八王子車人形」は、養蚕や織物で発展した桑都・八王子で江戸時代から育まれた伝統芸能です。
令和4(2022年)年3月、国の重要無形民俗文化財に指定されました。



※ 重要無形民俗文化財

日本各地に伝わる祭り・芸能などの無形民俗文化財のうち、重要なものを国が指定・選定・登録し、重点的に保護するもの。





八王子車人形御膳



じょうしきまく

★ 定式幕和え

☺ 八王子産小松菜使用

★ 牛乳

★ 果物(湘南ゴールド)

みそを
桑の葉粉で
色付け

★ 鶏の桑都みそ焼き

☺ 八王子産桑の葉粉使用

「三番叟」とは、
舞台の幕開けに
演じる舞です。



さんばそう

★ 三番叟ごはん

丸い
焼き麩が
ポイント

★ ろくろ車のすまし汁

☺ 八王子産長ねぎ使用



さんばそう

三番叟ごはん



舞台の幕開けに舞う「三番叟」には五穀豊穡の祈りがこめられています。衣装の色を4つの穀物と青のりで表現しました。



三番叟

能の「翁(おきな)」で、千歳(せんざい)・翁に次いで3番目に出る老人の舞のこと。

五穀豊穡への祈りをあらわすと言われる。

鶏の桑都みそ焼き

味噌に八王子産桑の葉粉を入れて色付けしました。



じょうしきまく

定式幕和え



舞台は、黒、萌黄(緑)、柿(茶)の
定式幕が 開いて始まります。
ひじき、小松菜、にんじんで
幕の色合いに見立てました。



ろくろ車のすまし汁

車輪の形の焼き麩を浮かべました。



ろくろ車



ろくろ車

内側に車輪を付け、自由に動けるように
した木製の箱。これに座って人形を操るので
「車人形」という。



こりゅう

五代目 西川古柳 家元から はちおうじっ子のみなさんへ

今日の給食をきっかけに、八王子の
伝統芸能について、ぜひ調べてみて
くださいね。

そして八王子市に残る伝統芸能を
誇りに思えるように、一緒に盛り上げ
ていきましょう。



日本遺産と給食



桑都物語

令和2年(2020年)6月、本市の「霊気満山
高尾山 ～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～」が、
東京都で初めて日本遺産に認定されました。

これを記念して、本市の給食では、「日本遺産
献立」を考案しました。

日本遺産献立には、全部で5種類の御膳が
あります。今日の「八王子車人形御膳」も、
その一つです。





日本遺産献立のうち、「桑都御膳」の主食の「かてめし」と主菜の「桑都焼き」は、令和6年（2024年）3月、文化庁の100年フードに認定されました。

八王子市では、これからも、給食を通じて八王子の歴史や文化を学び、八王子の魅力と郷土への誇りを再発見して未来へとつないでいく心を育てていきます。

—みらいへつなげよう！—



かつお
鰹

令和7年5月19日の給食

鰹には脳の働きを活性化し、血液をサラサラにするDHAやEPAが含まれています。

鰹は、春に太平洋を北上し、日本近海にやってきます。春から初夏にかけて獲れる若い鰹は、「初鰹」と呼ばれ、江戸時代にはとても人気の高い食べ物でした。

初鰹は、
エサを求めて回遊
する途中なので、
まだ脂肪を
蓄えておらず、
あっさりとした
食べられます



★ 茎わかめの
しょうが炒め



★ もやしのからし和え
☺ 八王子産小松菜使用



★ かつおの香り揚げ



★ 沢煮椀

☺ 八王子産大根使用



★ ごはん



★ 牛乳



江戸時代には、
その年に初めてとれる食べ物を
食べると長生きすると言われて
いたことから、「初鰹」は俳句に
も詠まれるほど人気の食べ物で
した。



目には青葉
山ほととぎす

初鰹



この俳句は、

目には美しい新緑が映り、耳には
ホトトギスの鳴き声が心地よい。初鰹
もいただける。

素晴らしい季節がやってきたと、
初夏の到来をよろこぶ俳句です。



令和7年5月20日の給食

しっかり食べよう！ さんごーまる



野菜 350

『野菜350』は、健康で元気に過ごせるように、「野菜を1日に350g以上食べましょう」という取り組みです。

今日の給食では
1055gの野菜を
摂ることがあります。

お家で、
あと1055gの
野菜を食べてね

★ 野菜の南蛮漬け

☺ 八王子産きゅうり、
大根使用

★ 牛乳

野菜
55g

野菜
30g

野菜
80g

★ 厚焼き卵

☺ 八王子産玉ねぎ使用

★ わかめごはん

★★ ジャガイモのそぼろ煮

☺ 八王子産玉ねぎ使用



「野菜を1日350g摂りましょう」というのは、日本の健康づくり運動『健康日本21』で生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標としている野菜摂取量です。



日本では毎年、国民の健康と食事について調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食べている野菜の量は、平均241gだと分かりました。350gには、ぜんぜん足りていませんね。

野菜は、意識して食べるのが大切です。



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。



野菜には、風邪を予防する「ビタミンC」
やおなかの調子を良くする「食物繊維」
などが含まれています。

体に必要な栄養素がたくさん入っている
ので、しっかり食べましょう。

野菜から食べてみよう！

野菜から
食べるのだ！

野菜から食べ始めると、
食べ過ぎや病気を防いで
くれる良い効果があります。

野菜が苦手な人は、
お腹がすいている時
に野菜から食べると
おこし〜感じやす
いよ。



令和7年5月21日の給食



SDGs

15 陸の豊かさを守ろう



12 つくる責任つかう責任



14 海の豊かさを守ろう



11 和食文化を伝えよう



★ 果物
(きよみオレンジ)



★ 牛乳



★ 野菜のじゃこ和え
☺ 八王子産小松菜使用



★ 赤魚の利休焼き



★ ごはん

★ 田舎汁

☺ 八王子産大根、
長ねぎ使用



SDGsが国連サミットで採択されたのは、2015年9月25日です。これにちなみ、給食では毎月25日頃にSDGsについて紹介していきます。きょうは、給食の主食の中心、お米を作り出す水田の役割についてです。





水田の役割

水田や農村はお米を作るだけでなく、
色々な役割を持ち、人々の生活を豊かに
してくれています。



水田の持つ8つの役割

① 食べ物を作る	和食の中心、主食であるお米を作る
② 災害を防ぐ	河川の急な増水を抑え、洪水を防ぐ
③ 環境を守る	農作物によって空気や水が浄化される
④ 景観を守る	四季折々の景色を見せてくれる
⑤ 伝統文化を守る	稲作文化から生まれたお祭りや食文化
⑥ 心を育てる	食べ物や命への感謝の気持ちを育てる
⑦ 生き物を育む	水田や用水路は様々な生き物のすみか
⑧ 水を育む	安定した水を人々に供給している

大切な役割を果たしている水田ですが、年々
減少しています。

水田が減少すれば、私たちの生活にさまざま
な影響を及ぼすであろうことは、十分に考えら
れます。



12 つくる責任
つかう責任



米の1人当たりの消費量は60年前と比べると半分以下に減少しています。

米の需要が減れば、米をつくる水田が減少するのは、当然のことです。

水田を守るために私たちができることの1つは「お米を食べること」。給食の主食はお米が中心です。しっかり食べるようにしましょう！

ふむ



水田が育む和食の食材



和食の
基本食材
といえば、
魚！

和食文化を
伝えていくためにも、
水田を守っていく
必要があるんだね。

11 和食文化を
伝えよう



和食の基本は、
おかず、汁物、
そして**ごはん**。



水田は、
和食の主要食材
(米、大豆、魚)を
育み、和食文化を
育んできたのです。

14 海の豊かさを
まもろう

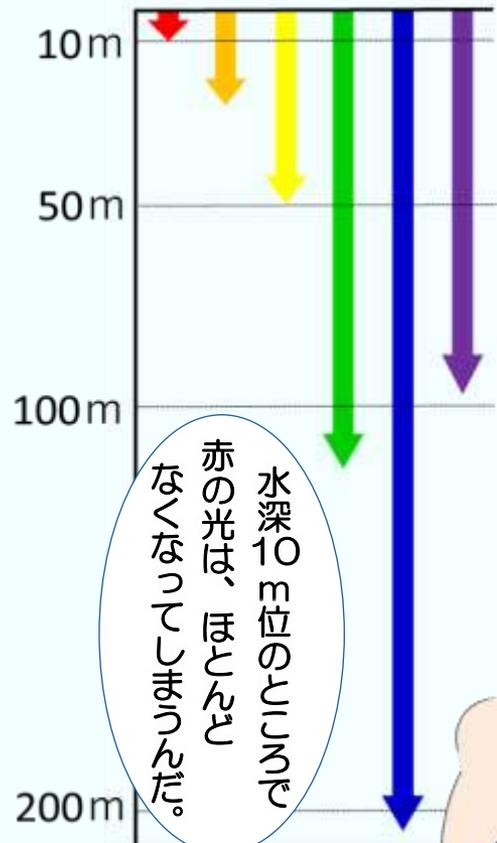




赤 魚



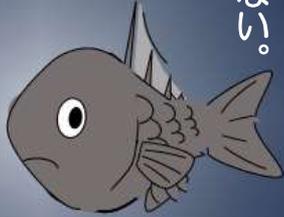
ところが、海に差し込んだ太陽の光のうち、赤は、最も早く海水に吸収されてしまう。



水深10m位のところで赤の光は、ほとんどなくなってしまうんだ。

赤魚が暮らしているのは、水深100m以上の深い所だ。だから、赤の光はない。

陸上では、赤だよ。



赤の光がなければ、赤魚が反射する光はないから、深い海では、真っ暗に見える。

親

だから、赤が一番敵に見つかり難くなる。

赤が身を守ってくれるから、彼らにとって一番安全な色なんだよ。

ほ～！

親方

14 海の豊かさを
守ろう



ふむ

令和7年5月22日の給食

八王子産の春大根を

食べよう！第2弾

9産地を
応援しよう



八王子産の「春大根」は、2月下旬から4月頃に
時期をずらしながら種をまき、4月から7月上旬
に収穫します。きょうは、春大根のみずみずしさを
活かしたフレンチサラダを作りました。

★ 果物(りんご缶)

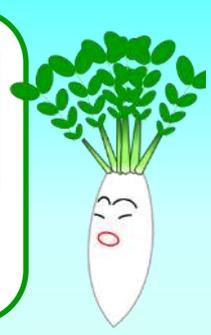
★ 牛乳

★★★ エッグドライカレー

★ はち大根のフレンチサラダ

◎ 八王子産大根、きゅうり使用

はち大根？



9 産地を
応援しよう

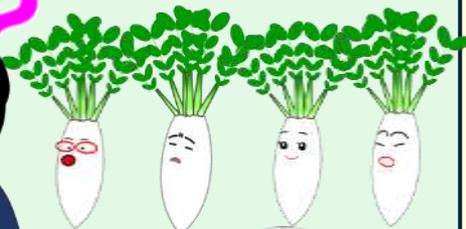


八王子市は、農産物の生産量が
都内で一番。中でも大根が一番です。
春大根も秋冬大根もたくさん収穫
されています。

昨年の秋冬大根は、ひょうの被害
にあって、農家さんが大変な思いを
しましたが、今年の春大根は、順調
に収穫できているそうです。



はち大根



八王子市の給食では、八王子産野菜
の知名度アップと地産地消の推進の
思いを込めて八王子産の大根を
「はち大根」という愛称で呼んで
います。





「はち大根」生産者の宮城さんから メッセージをいただきました！

八王子の子どもたちに、新鮮でおいしい野菜を食べてもらうために、一生懸命野菜を作っています。

種まきをする2月～3月は寒いので、大根が無事に育つように対策をして、毎日自然と向き合いながら野菜を作っています。たくさん食べて、大きくなってくださいね。



9 産地を
応援しよう





令和7年5月23日の給食

八王子産のチンゲン菜&トマト



給食では、できるだけ旬の野菜を提供できるように努めています。そして、八王子の畑で育ったものを使うようにしています。

今日の四川豆腐に使ったチンゲンサイも、スープに使ったトマトも八王子の畑で育った旬のものです。



★ 大豆の揚げ煮

★ 牛乳

★★ 四川豆腐

☺ 八王子産長ねぎ、
チンゲン菜使用

★ ごはん

★★ トマトと卵のスープ

☺ 八王子産トマト、玉ねぎ使用

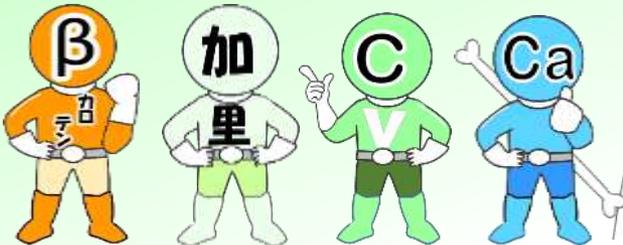


八王子産の チンゲン菜



チンゲン菜は、約50年ほど前に中国から日本に伝わった比較的新しい野菜です。

βカロテン、カリウム、ビタミンC、カルシウムが豊富に含まれています。



✦ βカロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きがあります。

✦ カリウム

塩分を体の外に出す働きや運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。





トマトと卵のスープ



トマトは、春から夏に旬を迎える野菜の1つです。

八王子市のトマトの収穫量は、年間およそ890tで、八王子市で収穫される主要農産物のうち第3位ですが、作付面積に対して収穫量が多く、単価が高いため、品目別の産出額は第1位です。

（「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」
「第3次八王子市農業振興計画」「広報2014.1.1」）



令和7年5月26日の給食

100年フードを
食べて知ろう！

千葉県の100年フード

「南房総地域のアジ文化」

～なめろう、サンガ焼き、たたき、お刺身～



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。

八王子市では、
「かてめし」と
「桑都焼き」が
認定されています。



きょうは、
アジのサンガ焼き
をいただきます。



★ 切干大根の煮物

★ 牛乳

★ 果物(湘南ゴールド)

★ アジのサンガ焼き

☺ 八王子産長ねぎ使用

★ みそけんちん

☺ 八王子産大根使用

★ ごはん



伝統の100年フード部門

～江戸時代から続く郷土の料理～

「南房総地域のアジ文化」

～なめろう、サンガ焼き、たたき、お刺身～



千葉県の南房総エリアは海に面しているため、アジ、イワシ、サンマなどの魚がたくさんとれます。



アジなどの青い魚(青背魚)は、傷みやすいので、南房総の人々は、工夫をしながらおいしく食べる方法を編み出してきました。



新鮮なものはお刺身やたたき、続いて調味料や薬味と合わせてなめろう、その後はサンガ焼きやフライなど、食材の状態に合わせた調理で、最後までおいしくいただく文化が根付いています。



伝統の100年フード部門
～江戸時代から続く郷土の料理～



「南房総地域のアジ文化」



～なめろう、サンガ焼き、たたき、お刺身～



「なめろう」とは、魚をみそなどと一緒
に細かくたたいた料理のことで、漁師
さんが獲れたての魚を船の上でも食べ
やすいように調理したことが
始まりとされています。



この「なめろう」をあわびのからに
詰めて焼き、日持ちするようにした
料理が「サンガ焼き」です。



さんが焼き のできるまで ①



アジのすり身

たらこのすり身

鶏挽肉

赤みそ



たね完成!

練り込みます



しょうが!



にんじん!



ねぎ!



さんが焼き のできるまで ②



できたたねに
パン粉を混ぜます。



オーブンで焼いて
出来上がり!



令和7年5月27日の給食

八王子産

春から夏の味覚 そらまめ

さやが空にむかって実ることから、漢字で「空豆」と書きます。

また、「蚕豆」とも書きます。これは、さやが蚕の繭の形に似ていることや蚕が繭を作る時期においしくなることからとわれています。



★ フレンチきゅうり

☺ 八王子産きゅうり使用

★ 牛乳

★★ 八王子産そら豆のシチュー

☺ 八王子産そら豆、玉ねぎ、キャベツ使用

★★★ チリビーンズサンド

☺ 八王子産玉ねぎ使用



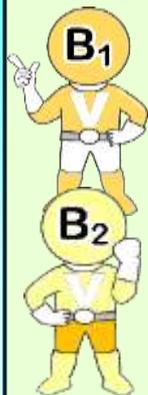


そらまめの栄養



そら豆は、たんぱく質、糖質、ビタミン、鉄、亜鉛、食物繊維などさまざまな栄養素を持つ食品です。

中でも、ビタミンB1、B2が豊富です。



B₁ ビタミンB1には、炭水化物(糖質)をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復にも効果があります。

B₂ ビタミンB2は、脂質をエネルギーに変える働きがあります。



薄皮をむかずに丸ごと食べると、食物繊維をより多くとることができ、腸内環境を整える効果が期待できます。

今日は、薄皮をむかずにクリームシチューに入れています。

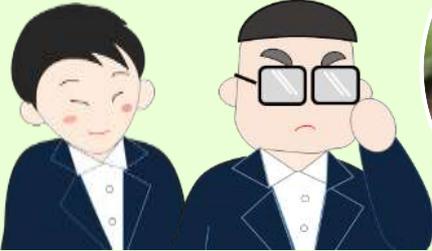


丸ごと食べた方が食物繊維を多くとれるんだってー！

ありがとう
いそがしかったです。



今日の給食に使ったそらまめの一部は、
加住小学校の1年生が、さやから取り出し
てくれました。



みんな
頑張ってるね。



9 産地を
応援しよう



令和7年5月28日の給食

八王子産大根の漬物(たくあん)

～八王子の農家さんを応援しよう!～

昨年9月にひょうの被害を受けた農家さんが、「それでも、八王子の子どもたちに八王子産の野菜を届ける」との強い想いで育て直してくれた大根が、たくあんになりました。

きょうは、そのたくあんを使った「キムタクごはん」です!



「キムタクごはん」とは
長野県塩尻市オリジナルの
給食メニュー。「キムチ」と
「たくあん」を使っている
ところから、その名前が
つけられました。



★ 牛乳

★★ 3色ナムル

☺ 八王子産小松菜使用

★ さばの香味焼き

☺ 八王子産長ねぎ使用

★★ はち大根のキムタクごはん

☺ 八王子産たくあん、キムチ、長ねぎ使用

★★ チンゲン菜と卵のスープ



令和6年9月19日、雹や暴風
が八王子を襲いました。

特に被害が大きかった小比企
町では、給食で使う予定だった
野菜も大きな損傷を受けて
しまいました。



植えなおした畑の様子

それでも、農家さんは、「八王子の
子どもたちに八王子産の野菜を届け
る」との強い想いで、被害にあった畑
をすぐにたがやし直し、大根など
の野菜を、もう一度初めから
育ててくれました。



こうして育ててくださった
大根は、その後、給食で使う
ことができるように
なり、一部は漬物
(たくあん)に
なりました！



R7.2.12
ごま大根



R7.2.26
はち大根おろし
スパゲティ



R7.3.12
はち大根と豚肉の角煮

八王子産大根のたくあん



塩漬けと洗浄を繰り返す、最後に調味料と一緒に漬け込みます。

大根生産者の中西さんからのメッセージ

ひょうによる大きな被害がありました、
愛情を込めて一から野菜を育てました。

八王子の子どもたちにおいしく食べて
もらえたらとてもうれしいです。



令和7年5月29日の給食

ぎせい豆腐

ぎせい豆腐は、豆腐の水けを良く絞り、鶏肉や野菜、たまごと一緒に混ぜてからオーブンで焼いて作ります。

一度崩した豆腐がまたもとの形に戻るため、擬製(本物にまねて作る)豆腐と言います。



★ 牛乳

★ 野菜と油揚げのごま和え

☺ 八王子産小松菜使用

★ ぎせい豆腐

☺ 八王子産玉ねぎ使用

★ ごはん

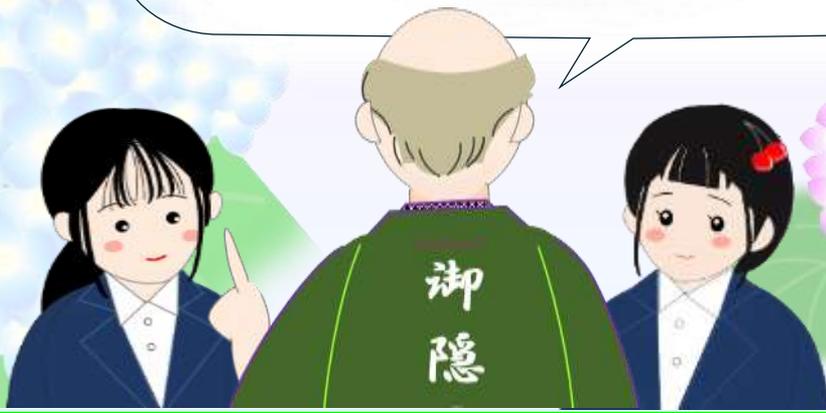
★ みそ汁

☺ 八王子産玉ねぎ使用



ぎせい豆腐

ぎせい豆腐は、精進料理の一つです。
一説によると、もともとは、僧侶(そうりよ)が肉や卵を食べられなかった頃、豆腐や野菜と混ぜてこのような形で食べたと言われています。





ぎせい豆腐



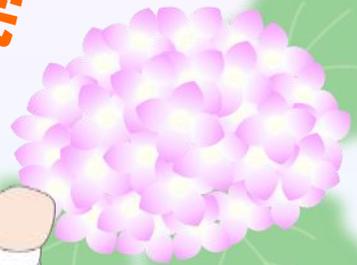
たまねぎ、肉、にんじん、
しいたけ、豆腐を炒めて具を
作り、冷ましておきます。



具と豆腐、ねぎ、卵、
調味料を合わせて天板
に入れてきあげます。



完成



令和7年5月30日の給食



囍

ジャージャー麺



囍



ジャージャー麺は、中国の北部の伝統的な
麺料理「ザージャン麺」から派生した料理です。

肉みその味付けを中国のものよりも甘みの
効いたものにし、細めの中華麺でいただきます。

★ フルーツミックス缶

★ 牛乳



★ 青のりポテト



★★★ ジャージャー麺

☺ 八王子産玉ねぎ、
長ねぎ使用

★ わかめスープ

☺ 八王子産玉ねぎ使用



中国は地域によって料理に特色があり、
東西南北で大きく4つに分けられます。

東部が上海料理、西部は四川料理、南部
は広東料理、そして北部は北京料理です。

今日のジャージャー麺は、北京料理です。
北京料理は、米や魚よりも小麦粉や肉を
多く使い、味が濃いのが特徴です。

ジャージャー麺も小麦粉と肉を使った
料理ですね。



給食では、ひき肉の他に、ねぎ、
たけのこ、にんじんなどの野菜を
たっぷり使って肉みそを作りました。

