



令和7年6月2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。おいしくて体にも良いので、ご飯と一緒にしっかり食べてください。



★いかのネギ塩焼き
☺八王子産にんにく使用

★牛乳



★豚キムチ

★ごはん

☺八王子産白菜キムチ、
にんにく、たまねぎ使用

★たまごスープ

☺八王子産小松菜使用

唐辛子には
カプサイシンが含まれ
ていて、代謝を高めて
くれます。



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。

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、腸内の悪玉菌を減らしたり、
免疫力をアップさせたりと、よい働きをして
くれます。



八王子の白菜で作ったキムチ



八王子の畑でとれた
白菜で作ったキムチは、
とってもおいしいの。

なので、
給食ではいつも
このキムチを
使っています。



八王子市の畑では、
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6月3日の給食

地産地消



9 産地を
応援しよう



6月は、地場野菜をたくさん使います！

大根、きゅうり、ズッキーニ、トマト、なす、ピーマン、
じゃがいもなど、使う八王子野菜は17種類！

今日は、チキンカレーに八王子産の玉ねぎを87kg、
コールスローに八王子産のキャベツを61kg使いました。



八王子市は、農業生産高が都内で一位！



八王子市の給食では、
『地場野菜の利用割合30%以上』
を目標にしています！

★地場産物を利用する理由★



- ・ 皆さんに地元でとれた新鮮な野菜を
味わってもらいたいから
- ・ 八王子市の農地を守り、農家の皆さん
を支えることができるから

今年度も八王子産の野菜をたくさん使います！

昨年度(令和6年度)、給食センター元八王子で
使用した地場野菜の

年間利用割合は、およそ50%

総重量は、およそ27,000kg(27t)

でした！



みなさんは、給食で八王子産の野菜をたくさん食べています。



八王子産の玉ねぎ

八王子産の玉ねぎは、
5月から9月が旬です。

年間約244トンもの玉ねぎが
収穫されます！



心を込めて作っています！
給食でたくさん食べてもら
えると嬉しいです！



生産者代表:尾崎さん

たまねぎの種類に注目してみよう！



「新たまねぎ」

春先に出回るみずみずしいたまねぎ



「黄たまねぎ」

1年じゅう出まわっているたまねぎ



「赤たまねぎ」

サラダなどの彩りに使われるたまねぎ

たまねぎの
からみ成分には、汗を出し
たり、食べ物の消化をよく
したのするなどの働きが
あります。



5

よくかんで
食べよう

令和7年6月4日 水曜日

歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

毎日を健康にすごすためには、食べものをよくかんで食べることが大切です。

よくかんで食べるために、歯と口を健康に保ちましょう。



★ 茎わかめの
しょうが炒め

★ ししゃもの磯辺焼き

★ ごはん

★ 牛乳
★ 切干大根とちくわの
ごまマヨ和え

☺ 八王子産きゅうり使用

★★★ 肉じゃが

☺ 八王子産玉ねぎ使用

よくかんで食べると、
たくさんのよいことがあります。



いいこと8つ ♡

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音はつきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ がん予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球



よくかんで食べるコツの一つに
「ひと口を小さめに」があります。
たくさん口にほおばってしまうと、
よくかまずに飲み込んで
しまいがちです。
ひと口に入れるのは
少な目にして、よく
かんで食べましょう。



慌てるな！
一口を小さく、
よく噛んで
食べるのだ！

ガツガツ



フンガ...



フンガ！



歯科衛生士さんに聞きました！



歯と口を健康に保つには…？

ポイント①

歯の役わりを知ろう！

- ・ 体のバランスを整える
- ・ 話す
- ・ 顔の形を保つ
- ・ 力を出す



ポイント②

よくかんで食べよう！



- ・ だ液がたくさん出て、むし歯を予防する！
- ・ 消化がよくなり、太りにくくなる！
- ・ 脳を刺激して、頭の働きがよくなる！



歯科衛生士さんからメッセージ！



皆さん、こんにちは。
保健所口腔保健支援センターの歯科衛生士です。
むし歯になると自然には治りません。また、汚れが残っていると歯ぐきが腫れたり、血が出たりする
歯肉炎になることもあります。

ずっとおいしく食事ができるように
食べた後や夜寝る前にしっかり歯みがきしましょう。



3 バランスよく
食べよう



令和7年6月5日の給食

中学生の考えた バランス献立(城山中)

八王子市では、市内中学校から、家庭科
で学習した内容を活かした「バランス献立」
を募集し、給食で提供しています。

城山中 廣瀬さんの バランス献立

家庭科で習った
ことを活かして、
栄養バランスのよい
献立を考えて
くれました。

★★ジャーマンポテト

☺八王子産玉ねぎ使用

★牛乳

★ツナサラダ

☺八王子産キャベツ使用

★鶏のオーロラ焼き

★ミルクパン

★BLTスープ

☺八王子産玉ねぎ、キャベツ、トマト使用





令和7年6月5日の給食

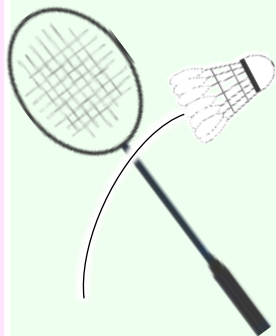
中学生の考えたバランス献立

城山中 3年生
ひろせ ころろ
廣瀬 心さん
のバランス献立

廣瀬さんにインタビュー

献立に込めた
メッセージを教えてください

この献立には、部活と勉強を頑張る中学生へ
パワーを送りたい!!という気持ちを込めました。
バドミントン部に所属していますが、たくさん
食べるとバドミントンでやる気が出ると感じるの
で、自分自身もしっかり食べるようにしています。



廣瀬さんにインタビュー



献立で工夫したことは何ですか



主菜が鶏肉なので、副菜のサラダとスープに野菜をたくさん入れました。

トマトは少し苦手ですが、スープに入れるとおいしく食べられます。

他にもメッセージをお願いします

鶏のオーロラ焼きとツナサラダを、バーガーみたいにパンにはさんでしっかりと食べて、元気をつけてください！



廣瀬さん自身でご飯をしっかりと食べた時に感じている体調の良さを他の生徒さんにも伝えたい思いで応募してくれた献立です。

中学生好みの献立に仕上がっているので、しっかり食べてほしい時にとてもよい組み合わせだと思います。

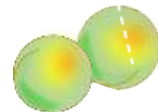
素敵な献立をありがとうございました！

令和7年6月6日の給食



入

梅



入梅は、二十四節季の1つで、梅雨入りの目安とされた日です。

季節の変化を適切につかむために設けられた日で、昔は田植えをする上でとても重要でした。



入梅と
梅雨入りって
違うの？

入梅の日は、
暦の上での目安。
梅雨入りは、
気象。
実際に梅雨に入った
状態だ。

★ 小松菜と油揚げの
煮びたし

☺ 八王子産小松菜使用

★ 牛乳

★ いわしハンバーグ

☺ 八王子産大根、玉ねぎ使用

★ 梅ごはん

★★★ 田舎汁

☺ 八王子産大根使用

御
隠

入梅にまつわる食べ物

【梅】



梅は梅雨に入って青梅から薄黄色、赤みがかった黄色へと熟します。

熟した梅を収穫して、梅干しを作ります。



【入梅いわし】



この時期に獲れる鰯は「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂がのって美味しくなります。

給食で梅ごはんをいただきます！

梅に含まれるクエン酸は、エネルギー代謝を活発にし、疲れの原因となる乳酸を体外に出してくれます。



五月晴れ

本来は旧暦の5月(現代の6月頃)の
梅雨の晴れ間のこと、または梅雨明け
直後の晴れた空を指す言葉です。

しかし、現在では「五月晴れ」は、新暦
の5月の晴れわたった空、特にその空の
爽やかさを表現する言葉としても広く
使われています。

梅雨の晴れ間も
ありがたいね。
あつていいね。

5月のさわやかな
陽気の方がぴったりの
気がするけど。



八王子産

令和7年6月9日の給食

キャベツ



春キャベツはみずみずしくやわらかいのが特徴です。軽くて巻きはゆるくふわっとしていて、生でもおいしく食べられますが、今日は、みそ汁にしました。地元の野菜をたっぷり味わってください。

★ フルーツヨーグルト

★ 牛乳

焼きとり丼は、
多くの子がおいしい
と言ってくれる
人気メニューです

★★★ 焼きとり丼
☺ 八王子産長ねぎ使用

★ キャベツのみそ汁

☺ 八王子産キャベツ、小松菜使用



キャベツは、でんぷんの分解酵素で消化を助けるジアスターゼ、ビタミンC、食物繊維などを豊富に含んでいますが、中でも注目なのが、ビタミンUとビタミンKです。



✦ ビタミンU



別名「キャベジン」といいます。胃腸薬の名前で有名です。

胃腸の粘膜を正常に整え、消化を助けて胃もたれを防ぎます。

揚げ物に千切りキャベツが添えられているのは、理にかなってますね。



キャベツ

★ビタミンK



ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。

また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。

強い骨をつくろう！



キャベツ生産者 河合さんからメッセージ

皆さんが毎日勉強しているのと同じように、私ももっとおいしい野菜を作るにはどうしたらいいか、毎日勉強しています。

キャベツの種は1mmくらいのとても小さな粒です。それが太陽や雨によって、大きなキャベツになります。

皆さんの体も、ふだん食べているもので作られます。ごはんをしっかり食べていろいろなことにチャレンジしてみしてほしいと思います。



令和7年6月10日の給食



SDGs 国消国産

9 産地を
応援しよう



国消国産とは、その国の国民が消費する食料は、出来るだけ自国で生産し、消費することです。

現在、日本の食料自給率は38%です。



★ ポップビーンズ

★ 牛乳



★★★ ビビンバ

★★ わかめと卵のスープ

© 八王子産小松菜、にんにく使用

© 八王子産長ねぎ使用

国消国産って、
何でSDGs
なの？





2 食料を
ゼロに



食料自給率が低いと、食料を輸入に頼らざるを得なくなります。世界で生産する食糧には限りがあるので、輸入すれば、間接的に飢餓を生み出すことにつながりかねません。

14 海の豊かさを
まもろう



15 陸の豊かさも
守ろう



国産国消により、農業、漁業、酪農業、畜産業が盛んになると、陸の資源や海洋資源の保護、活性化につながります。

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



また、輸送距離が短くすむため、エネルギー削減にもつながります。

12 つくる責任
つかう責任



給食では、国消国産を推進するため、なるべく国産の食材を使用しています。今日のポップビーンズの大豆も、国産です。



きょうは、

みんな大好き♡ ポップビーンズ！

国産大豆で作りました。

しっかりいただきましょう！
大豆の自給率は7%です。

粉をつけて



青のしょう油をまぶして

まぶして



揚げます



完成！



令和7年6月11日の給食

しっかり食べよう！

さんごーまる



野菜350

3 バランスよく
食べよう



「野菜350」は、八王子市が進めている健康づくりの一つで、野菜を1日に350g以上たっぷり食べて、毎日を元気に、病気も予防しましょう！という取り組みです。



苦手...



★ ミニトマト

☺ 八王子産

★ 牛乳

★★ カレーミート

☺ 八王子産にんにく、
玉ねぎ使用

★ コロコロサラダ

☺ 八王子産大根、
きゅうり使用

★ ミルクパン

★★ キャベツのクリーム煮

☺ 八王子産じゃがいも、キャベツ、
玉ねぎ、ブロッコリー使用





野菜には、粘膜を強くするビタミンAに体内で変化する β カロテン、体に入ってきた細菌やウィルスと戦う白血球やリンパ球を助けるビタミンC、腸のはたらきを良くする食物繊維など、体にいい栄養素がたくさん含まれているので、しっ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。





多くの人が不足している食物繊維

食物繊維には、便秘の予防をはじめとする整腸効果や血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など大切な働きがあります。

しかし、多くの日本人が不足気味の傾向にあると言われています。

野菜を1日に350g以上食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう！



今日の給食では、
236gの野菜を
摂ることができます。



野菜350gを
目指し、あと
114gをお家で
食べましょう！



令和7年6月12日の給食

佐々木選手を応援しよう！

マーボー豆腐

八王子市の別所小学校、別所中学校出身のプロボクサー佐々木尽選手が、世界タイトルマッチに挑みます。きょうは、応援の気持ちを込めて佐々木選手が給食で好きだった「マーボー豆腐」を食べます。

★ 冷凍みかん

★ 牛乳

★★ マーボー豆腐 ★ ごはん

☺ 八王子産玉ねぎ、にんにく使用

★ 春雨スープ

世界に挑む！

プロボクシング 佐々木 尽 選手

佐々木選手は、八王子出身で、現在、WBO
世界ウェルター級2位（WBOアジアパシ
フィックウェルター級チャンピオン）。

このほど、世界チャンピオンへの挑戦が決定
しました！勝てば、ウェルター級では日本人
初の世界チャンピオンになります。

WBO世界ウェルター級 タイトルマッチ

6月19日(木)：大田区総合体育館

えいぞうはいしん

れみの

配信：映像配信サイトLemino



地元・八王子出身の佐々木選手を
応援しましょう！



←佐々木選手からの
メッセージはこちら



3 バランスよく
食べよう



令和7年6月13日の給食

中学生の考えたバランス献立



長房中 3年生
きたの しおり
北野 栞 さん
の献立



北野さんは、
魚は少し苦手なのだそうです。
ですが、魚は体に良いので、
主菜をさばの竜田揚げに
したそうです。



☺ 八王子産だいこん、小松菜使用



北野さんにインタビュー

献立に込めた
メッセージを
教えてください

さばには、血液をサラサラにしてくれる、骨を強くするなど成長期の皆さんにとって大事な栄養素がたくさん含まれています。

魚に苦手意識のある人でもさばの竜田揚げは、おいしく食べられると思いますので、ひと口でも食べてくれると嬉しいです。

さばの竜田揚げでごはんが進むので、たくさん食べて午後のエネルギー源にしてください！



インタビューでは、献立に込めたメッセージだけでなく、献立作成は宿題だったので調べながらきちんと仕上げたこと、家庭でも学校でも出された食事はしっかりと食べるようにしていることなども教えてくれました。

北野さんとお話をしてみて、物事に向き合う責任感があり、良いと思ったことは取り入れて、自分の体を大事にしている生徒さんだと感じました。この献立は、まさに中学生におすすめのバランス献立です。

北野さん、素敵な献立をありがとうございました！



しょうがとしょうゆの下味で、ごはんが進む主菜です。栄養価も高くて、成長期の中学生におすすめ！

副菜は、きんぴらごぼうとみそ汁の2品。しっかり野菜が摂れます。

みそ汁の大根と小松菜は、八王子産です。





6月は食育月間です

「食育」とは、「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身に付け、健康な食生活を送ることができる人を育むものです。

● 八王子市が行っている食育の取組 ●

- ✦ お箸名人チャレンジWeek
- ✦ 中学生の考えたバランス献立
- ✦ 五つ星そろえて体力アップ献立
- ✦ もったいない大作戦ウィーク
- ✦ 100年フード ✦ 地産地消
- ✦ SDG s ✦ 学校訪問
- ✦ 食育メモの掲示 など

給食の時間に
学校を訪問して、
栄養バランスや食材に
関する知識、食事のマナー
などに関する食育活動を
行っています。

6月に掲示するの食育メモの内容（主なもの）

6/4日は、
歯と口の健康週間にちなみ、
歯科衛生士さんからの
メッセージを紹介します。



6/5日・13日は、
中学生の考えたバランス献立。
城山中と長房中の生徒さん
が考えた献立が登場します。



お箸名人チャレンジweek

1日目

米を集める



2日目

切りさく



3日目

はさむ



4日目

つまむ



5日目

骨をとる



6/16～20日の1週間は、
お箸名人チャレンジWeekです。

お箸の持ち方・使い方のおさらいをしながら、5つの箸使いに注目して給食を食べます。



6/24日は、100年フード。

高知県の「ゆのすの恵み料理」
を紹介します。

給食で「ゆのす香る ねぎ塩チキン」
をいただきます。

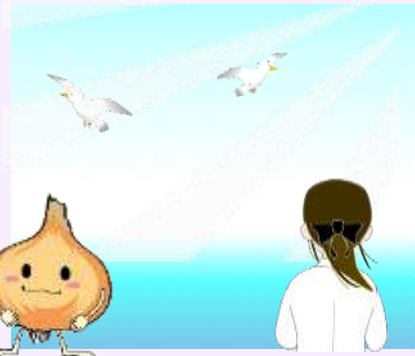
高知県では、
ゆのすを皮ごと
絞ったものを
「ゆのす」と呼ぶ。



6/25日は、

八王子市の姉妹都市の1つである
小田原市の名産下中たまねぎを紹介
します。

給食では、スープでいただきます。



令和7年6月16日の給食

お箸名人チャレンジWeek!

小学校では、家庭や給食で

『めざせ！おはし名人』に取り組んできました。

今週は、『お箸名人チャレンジWEEK』！

お箸の持ち方、使い方のおさらいです。

5日間で5つの箸使いに挑戦します。

★ 筑前煮

☺ 八王子産じゃがいも使用

★ 牛乳

★ 鮭の塩焼き

★ ごはん

★ なめこのみそ汁

☺ 八王子産大根、長ねぎ使用

11 和食文化を
伝えよう



5つの箸使い
全てクリア
するのだ!



1日目の今日は、
「米を集める」
だよ。

お箸名人チャレンジWeek

1日目「米を集める」

お皿に残ったお米などを
箸できれいに寄せて、集めて
食べましょう。

農家の方が一生懸命育てたお米です。
一粒も残さないようにしましょう。



11 和食文化を
伝えよう



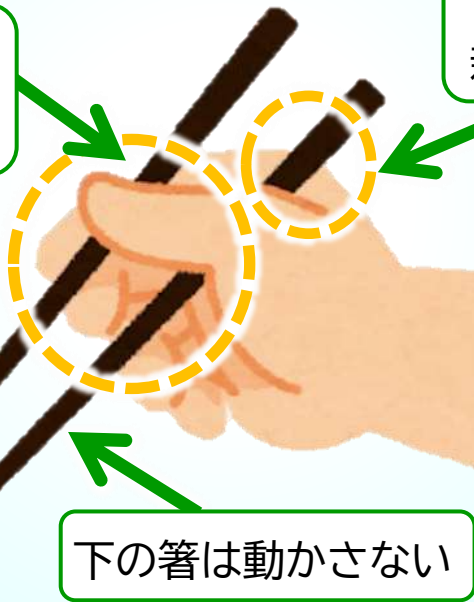
お箸の持ち方

上の箸は3本の指で持つ
鉛筆の持ち方と同じ！

動かすのは、
上の箸だけ

下の箸は薬指と
親指の付け根にある

下の箸は動かさない



令和7年6月17日の給食

11 和食文化を
伝えよう



お箸名人チャレンジWeek ②

2日目のきょうは、「切りさく」です。
箸はナイフの代わりにもなります。
厚焼き卵を箸でひと口大に切って
食べましょう。

2日目

切りさく

お箸を使いこなせると、
手先が器用になったり、
頭の回転が速くなる
と聞かれました
んだって

★ ビーフン炒め

☺ 八王子産玉ねぎ使用

★ 牛乳

★ 厚焼き卵

☺ 八王子産玉ねぎ使用

★ けんちん汁

☺ 八王子産大根、じゃがいも使用

★ わかめじゃこはん

お箸名人チャレンジWeek

2日目「切りさく」



箸は、ナイフのように使うこともできますが、
箸を食べものに刺して食べては、いけません。
箸を食べ物に刺して持ち上げて食べるのは
「刺しばし」といって、お行儀の悪いことです。

お箸は、
左手で支えるように
手に取るのが、
きれいな所作です。



令和7年6月18日の給食

11 和食文化を
伝えよう



お箸名人

チャレンジWeek③

3日目

はさむ



今日のテーマは、「はさむ」です。

箸で上手に麺をはさみ、姿勢を正して、
口元まで運んで食べましょう。

★ 牛乳

★ 野菜の南蛮漬け

☺ 八王子産きゅうり、
大根使用

★ うずらの卵

★ キャンディーポテト

★ はちっこつけ麺

★ ★ はちっこつけ麺 つけ汁

☺ 八王子産玉ねぎ、小松菜使用



お箸名人チャレンジWeek

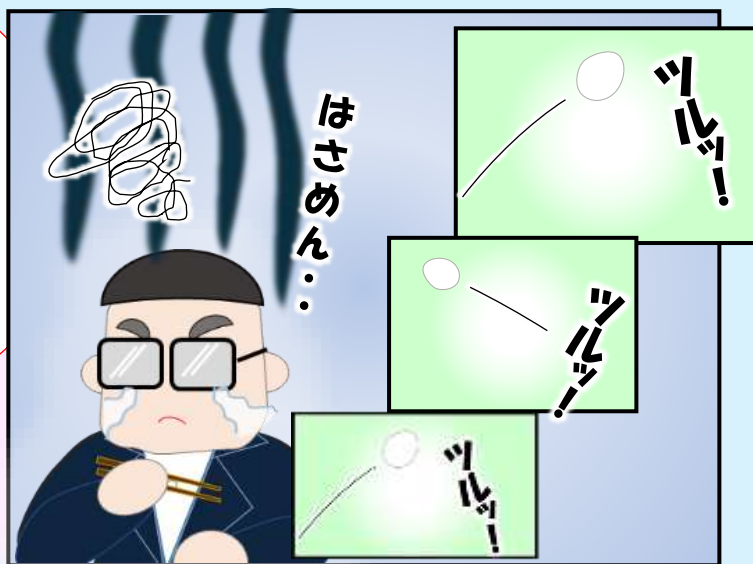
3日目「(麺を)はさむ」



練習しようね!



はさめないからって
刺してはだめだよ



豆 知 識



麺などを丼を持たずに食べる時、顔を突き出して食べたり、器を持たずに、口に器を近づけて食べることを「犬食い」と言い、お行儀の悪い食べ方です。

箸で上手に麺をはさみ、姿勢を正して、口元まで運んで食べましょう。

はじまりは神器？



その昔、日本の箸は竹を二つ折りにした「竹折箸」で、神様の供物を扱うためのお箸でした。

飛鳥時代・奈良時代に中国から食食用の箸が伝わったと言われています。



私は、ホトケじゃ！

日本は、中国、韓国、東南アジアなどの国とは異なり、箸だけを使って食事をしたり、用途に応じた多種多様の箸があったりします。自分専用の箸を使うことも日本独自の箸文化です。



令和7年6月19日の給食

お箸名人チャレンジWeek④

11 和食文化を
伝えよう



4日目

つまむ



今日のテーマは、「つまむ」。

箸を正しく持って、正しく動かせる
ように練習しましょう！

大豆の甘辛煮で挑戦です！

★☆☆ 大豆の甘辛煮

☺ 八王子産大根使用

★ 鶏肉の香味焼き

☺ 八王子産にんにく使用

★ 牛乳



★ ごはん

★ きのこのかきたま汁

☺ 八王子産玉ねぎ、小松菜使用



お箸名人チャレンジweek 4日目

「つまむ」

小さな豆などもつまめるように、
箸を正しく持って、正しく動かせる
ように練習しましょう！





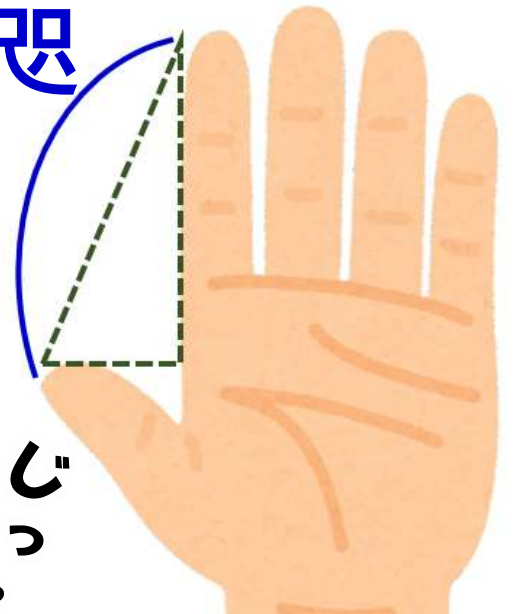
自分の手に合う箸



持ちやすい箸の長さは、「咫(あた)」
の長さの1.5倍とされています。

大人の男性は22.5cm、女性は21cm
が目安。ぴったりのサイズではなくて
も、±2cm程度の誤差であれば
箸使いに問題はないです。

あた
咫



じゅ
っ

咫は、
親指と人差し指を
直角にして
計りますよー！



じゅ
っ





令和7年6月20日の給食

お箸名人 チャレンジWeek⑤



魚は骨があるから苦手という人はいませんか？
魚の骨をきれいにとるコツは、魚の身をつついたりせず、骨をつまんで、身からはがすようにとることです。



★ さくらんぼ

★ チンゲン菜のからし和え

★ 牛乳

11 和食文化を
伝えよう



★ 鯖のカレー焼き

★ ごはん

★ かぶのみそ汁

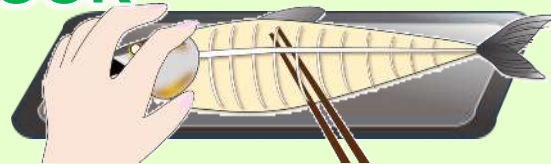
© 八王子産かぶ、玉ねぎ、キャベツ使用





お箸名人チャレンジWeek

5日目「骨をとる」



1

はじめに、
中骨に沿って箸先を入れ、
背側と腹側を切り離し、
身をはがしやすくして
おきます。

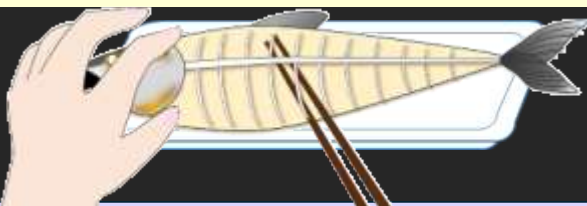


魚を
上手に食べて
みましょう。



3

上身を食べ終わったら、
頭をつけたまま中骨全体を
はずす。
魚はひっくり返さない！



2

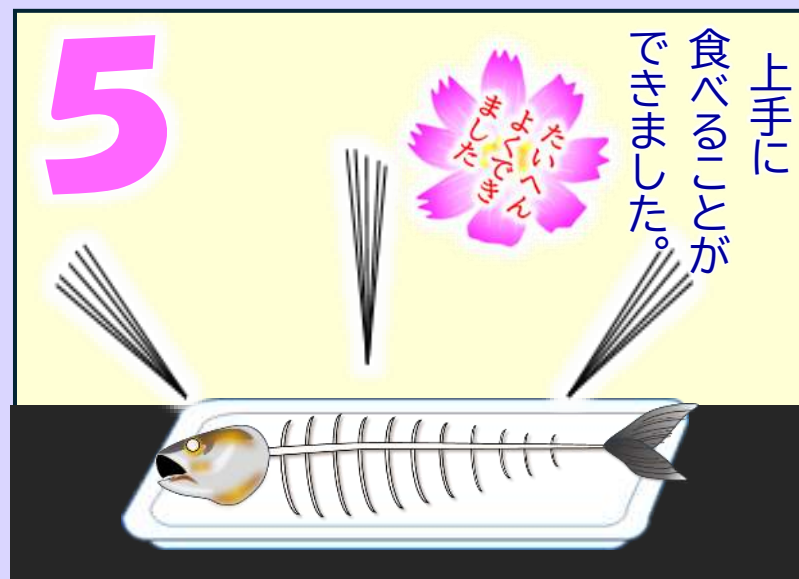
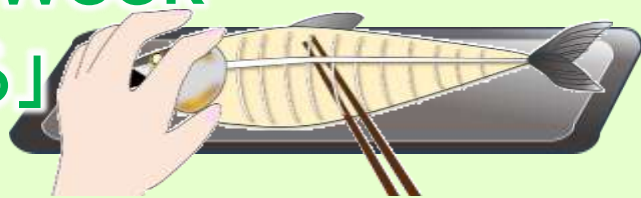
頭の背側を
頭から尾にかけて
身を食やすため、
次に腹側を食べます。





お箸名人チャレンジWeek

5日目「骨をとる」





令和7年6月23日の給食



八王子産ズッキーニ

ズッキーニは、6月～8月頃に旬を迎える夏野菜です。
日本に広まり始めたのは40年前くらいからなので、
日本では比較的新しい野菜ですが、最近では、広く
栽培されるようになり、手に入りやすくなりました。
八王子市でもたくさん生産されています。



ズッキーニは、
トマトとの相性が
とてもよいので、

サラダのドレッシングは、八王子産のトマトと玉ねぎで作りました。



★ 果物(メロン)



★ 牛乳



★ ズッキーニのサラダ

☺ 八王子産ズッキーニ、
キャベツ、玉ねぎ、トマト使用



★★★ スパゲティミートソース

☺ 八王子産玉ねぎ、にんにく使用





ズッキーニは、カリウムが豊富！

カリウムには、取りすぎたナトリウム(塩分)を体外に出す働きがあります。

また、カリウムが不足すると筋力低下が起こると言われています。

カリウムは野菜に多く含まれています。
野菜をしっかり食べましょう。



植物が必要とする
三大栄養素は、
窒素・リン酸・カリ。



私は、
植物の生長のために
特に重要とされる
三大栄養素の1つ
である。



私は、カリウム。
漢字では、
「加里」と書く。

咖喱じゃないぞー！

カリウムは、
野菜にたくさん
含まれています。



意識して、野菜を
摂りましょうー！

だが、汗をかくと、
汗とともに失われて
しまう。

なので、
夏場は、しっかりと
補給してもらいたい。



人の体内に入ると、
塩分を排出する働きをし、
筋肉のけいれんを防ぐ効果
も持つ。とっても役に立つ
存在なのだ。

ズッキーニ生産者の鈴木さんから メッセージをいただきました！



土づくりにこだわって作っています。
はちおうじっ子の皆さんの『おいしかった！』
という声が野菜を作るときの力になるので、
地元の野菜を食べてくれるのは、とても嬉しいです。

八王子市内の畑で育った新鮮なズッキーニ
です。美味しいズッキーニを味わって食べて
ください！



今日は、小比企町産の
ズッキーニをサラダで
いただきますー！

令和7年6月24日の給食

高知県の100年フード

ゆのすの恵み料理



きょうは、高知県の100年フードの中から、「未来の100年フード部門」で認定されている「ゆのすの恵み料理」を紹介します。

★ ごま和え

☺ 八王子産
小松菜使用

★ 牛乳

★ ゆのす香る
ねぎ塩チキン

☺ 八王子産にんにく使用

★ 呉汁

☺ 八王子産大根、玉ねぎ、
じゃがいも、小松菜使用

★ ごはん

八王子市の給食では、
毎月、日本各地の
100年フードを

紹介しています。

「ゆのす」とは、
ゆずを皮ごとを絞って
保存したものです。



100年フードを給食で食べて知ろう！

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。

現在、全国で300件の食文化が認定されています。

毎月の給食で日本各地の100年フードを食べます！

八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！



未来の100年フード部門 ～目指せ、100年！～

高知県

令和3年度認定



ゆのすの恵み料理

高知県香美市では、多くの料理にゆずが使われています。例えば、昔から高知県で食べられている田舎寿司のすし飯、鍋の出汁、デザートなど使い道はさまざまです。

ゆずを皮ごとを絞って保存したものを「ゆのす」と呼び、大切に使っています。



高知県は四国地方の南部に位置し、温暖な気候が特徴です。

ゆずの栽培が盛んで、生産量が全国1位です。

令和7年6月25日の給食

小田原市の名産

「下中たまねぎ」

小田原市の「下中たまねぎ」を給食でいただきます！下中たまねぎは、八王子市の姉妹都市である神奈川県小田原市の名産です。

9 産地を応援しよう



八王子市と
小田原市は、平成28年に
姉妹都市になりました

★ 大根のフレンチサラダ

☺ 八王子産大根、きゅうり使用

★ 牛乳

★ ポテトオムレツ

☺ 八王子産じゃがいも使用

★★★ エビピラフ

☺ 八王子産ピーマン使用

★ 下中たまねぎのスープ

☺ 八王子産キャベツ使用



「下中たまねぎ」のやわらかくて あまいひみつ！

小田原市の下中地区は、昔からたまねぎの名産地として知られてきました。海風と栄養豊富な土壌で育った下中たまねぎは、辛みが少なく、やわらかい食感が特徴です。こだわりの有機肥料と、海の風、暖かい気温が、やわらかくてあまいたまねぎを育てます。

この風が、
おいしいたまねぎ
を育てるんだね

下中たまねぎは、
甘くて、生でも
おいしいと
聞きましたが・・・

普通のたまねぎと
間違えないように
しゅっね・・・



「下中たまねぎ」には、 八王子市の有機肥料も 使われています。



下中たまねぎは、八王子の有機肥料も使った畑で育てられています。

小田原市では、有機肥料の確保が年々課題になっていましたが、おとし、八王子市内の小中学校の給食で下中たまねぎを使ったことをきっかけに、八王子の肥料も取り入れて栽培されるようになりました。



令和7年6月26日の給食

あじ
鰯

旬



「あじ」は、日本の広い範囲でほぼ一年中獲れますが、春から夏が脂がのっておいしい時期。5月から7月にかけてが旬の初夏の魚です。

きょうは、今が旬の鰯をかば焼きにしました。

★ ツナときゅうりの
ポテトサラダ

☺ 八王子産きゅうり、
じゃがいも使用

★ 牛乳

★ 鰯のかば焼き

★ 野菜スープ

☺ 八王子産玉ねぎ、
キャベツ使用

★ ごはん

知ってるか？
鰯は、味がいいから
「あじ」と言う名前に
なったそう。

ふ
く
ん

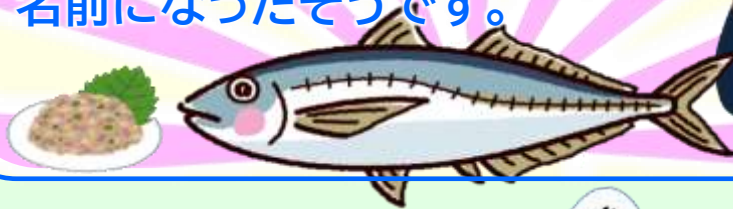
魚編に「参る」と

書くのは、「おいし

すぎて参りました」と

いうことらしいぞ。

鰯は、お刺身はもちろんのこと、タタキ、フライ、南蛮漬け、から揚げ、干物など、どう食べてもおいしい魚＝「味がとってもおいしい魚」ということで、「あじ」という名前になったそうです。



「おいすぎて参りました」
ということで魚偏に「参る」
と書くようになったとも
言われています。



参りました！



鰯は、そのおいしさから、現在では日本各地でブランド化が進んでいます。

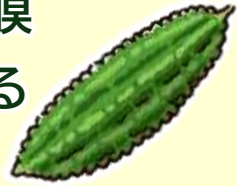
大分県の「^{せき}関あじ」が有名ですが、愛媛県の「^{はな}岬あじ」、宮崎県の「^{なだ}灘あじ」、島根県の「どんちっちあじ」など、新しいブランド鰯が生まれてきています。



令和7年6月27日の給食

ゴーヤー(にがうり)

ゴーヤー独特の苦みの成分は胃腸の粘膜を守ったり、食欲を増進させる効果があるので、夏にぴったりの野菜です。



ゴーヤーは、
苦手な人も
多いけど

給食では、
塩もみしてさっと
ゆで、食べやすく
なる工夫をして
います



苦手でも、
食べこましょーっ！



勘弁



★ 果物(すいか)

★ 牛乳

★ ★ ゴーヤーチャンプル

★ ★ ししじゅうし

★ もずくスープ

☺ 八王子産玉ねぎ使用

なるほど…



ゴーヤーは、ビタミンC
を多く含んでいます。



ビタミンCは加熱すると分解され
やすいですが、ゴーヤーに含まれる
ビタミンCは熱に強く、調理しても
壊れにくいため、栄養をしっかり
摂ることができます。

チャンプルーとは…



「チャンプルー」は沖縄県の料理で、
「豆腐と野菜の炒め物」です。

きょうは、ゴーヤーを使ったので
「ゴーヤーチャンプルー」です。

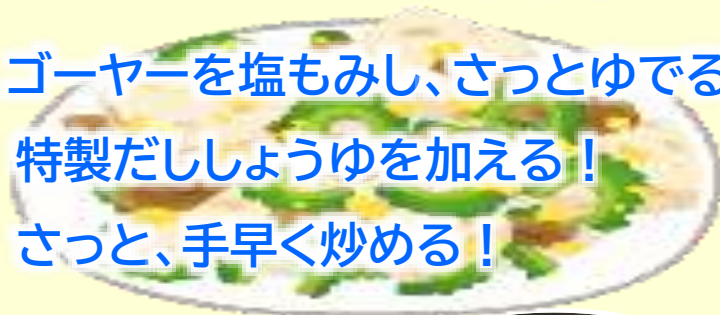


ゴーヤーチャンプルーを美味しく作る工夫♪

その1 ゴーヤーを塩もみし、さっとゆでる！

その2 特製だししょうゆを加える！

その3 さっと、手早く炒める！



美味しーので、
ぜひ食べてみて
くださー！





令和7年6月30日の給食



八王子産にんにく・じゃがいも

きょうは、八王子産のにんにくとじゃがいも
を使った「にんにく肉じゃが」をいただきます。
にんにくとじゃがいものパワーで、暑さに
負けないように頑張りましょう！

★ 野菜のおかか和え

😊 八王子産小松菜使用

★ 牛乳

★ いかのピリ辛揚げ

★★★ にんにく肉じゃが

★ ごはん

😊 八王子産にんにく、じゃがいも、玉ねぎ使用





にんにく

にんにくの香り成分「アリシン」は、
疲労回復に効果があるビタミンB1
を助ける働きがあります。

肉じゃがに使っている豚肉には、
ビタミンB1が豊富なので、にんにく
と一緒に食べることが効果的です。



にんにくを
食べる！

だる



豚肉と
一緒にどうぞ！

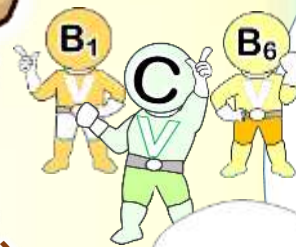


じゃがいも



じゃがいもには、ビタミンC、B₁、B₆が
多く含まれています。

通常、ビタミンCは、熱に弱いのですが、
じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱
調理しても壊れにくいのが特徴です！ビ
タミンB1は糖質の代謝、ビタミンB6は
脂質の代謝をサポートをしてくれます。



じゃがいものビタミンCが
加熱しても壊れにくいのは、
でんぷんに包まれているから
だそうです

