

令和7年8月26日の給食

2学期の給食が始まりました！

給食センターでは、2学期も新鮮な八王子産の野菜をふんだんにつかいながら、安全で栄養バランスのとれた手作り給食をお届けしていきます。

今日のポテト
カルボナーラの
ソースも、
もちろん
手づくり



★ポテトカルボナーラ

☺八王子産にんにく、
じゃがいも使用

★牛乳

★タンドリーチキン

☺八王子産しょうが、にんにく使用

★ミネストローネスープ

☺八王子産にんじん、
たまねぎ使用

★ミルクパン





夏休み中にカルシウム
とれていましたか？



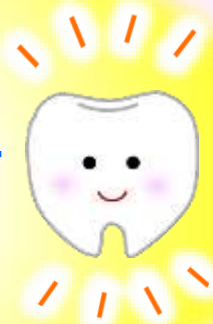
給食がないと、カルシウム
が不足してしまう人が多いと
言われています……。



カルシウム といえば、



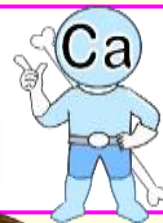
骨 や 歯



骨や歯は
カルシウム
の宝庫

を連想しがちですが、
実は、全身で使われています！

カルシウムは、骨や歯 を強くするだけじゃない！



とても重要な
役割を果たして
いるのだ！

脳



なるほど...なるほど...

心臓・
血管



ふむ...ふむ...

筋肉



カルシウムは、筋肉の収縮
をスムーズにしたり、心臓
や血管の働き、脳の神経の
働きをコントロールする
ためにも必要なのです。

そーだったんだ

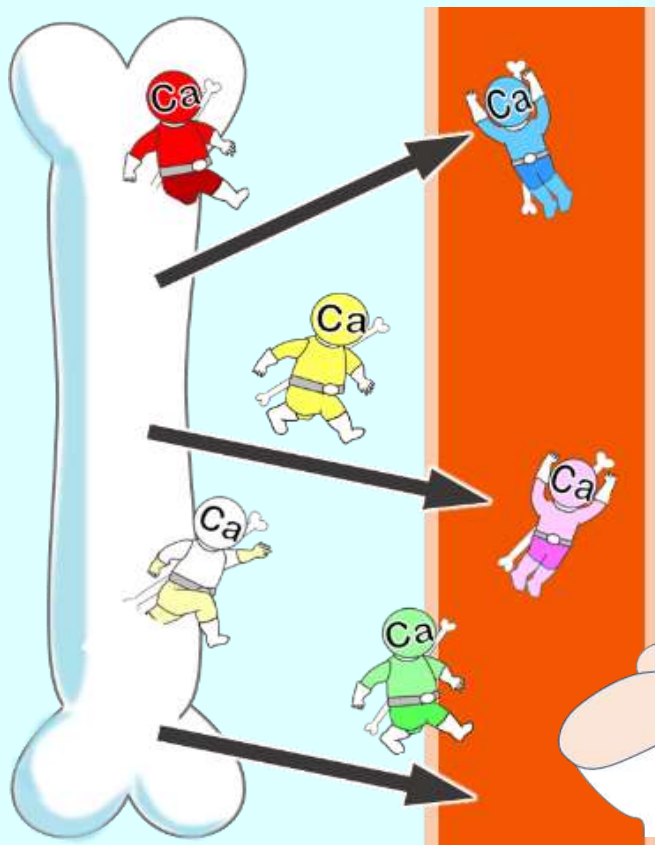


へえ...へえ...

カルシウムが不足すると？

不足すると、骨から取り出して補充するので、骨が弱くなってしまいます。

必要なカルシウムを骨から補充



SOS

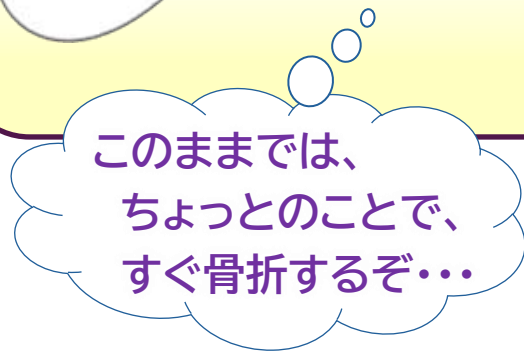
カルシウム！

やむを得ん。
骨から
取り出すのだー！

骨は弱く
なってしまうが、

心臓や脳を
コントロールする
ためには、しかた
ない。





カルシウムを摂ろう！



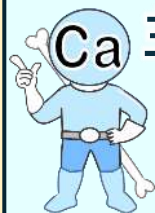
骨の健康を維持するためには・・・



1日3食しっかり食べる。



骨の健康を維持するには、カルシウムだけでなく、**たんぱく質**や**ビタミンD**など他の栄養素も必要です。



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

※ タンパク質は骨の主要な構成要素であるコラーゲンの原料となり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。



小魚、青菜、海藻、豆・豆製品を積極的に食べる。

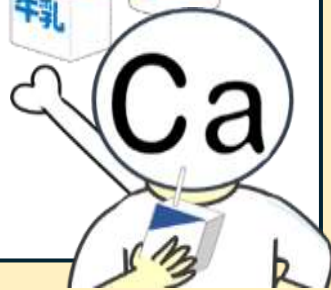


カルシウムが多く含まれる食品を日常的に食べるようにしましょう。



適量の牛乳・乳製品をとる。

牛乳には、カルシウムがたくさん含まれているだけではなく、免疫の発達に必要な栄養も含まれています。



令和7年8月27日の給食

えのきたけ

今日のみそ汁には、“えのきたけ”を
使いました。えのきたけは、ビタミン
や食物繊維をたっぷり含んでいます。

えのきたけの
みそ汁、
おいしいなあ

えのきたけは、
おいしいだけでなく、
栄養価も高い
うーいぞ

★ いりどり
☺ 八王子産
にんじん使用

★ 牛乳

★ 鯖のおろしソース
☺ 八王子産根しょうが使用

★ ごはん

★ みそ汁

☺ 八王子産にんじん、長ねぎ使用

『えのきたけ』の栄養



“えのきたけ”は、**ビタミンB₁**の含有量が、きのこ類の中でトップクラス！

ビタミンB₁は、ごはんの糖質をエネルギーに変わりやすくするため、えのきたけは、疲労回復効果も抜群です。



脂質代謝を促進するビタミンB₂、肌荒れ、口内炎の緩和に役立つナイアシン、腸内環境を整えてくれる食物繊維も、多く含まれています。



えのきたけは、主に白いものが流通していますが、野生の状態では茶色をしています。

へえ〜・・・



令和7年8月28日の給食

相性
抜群！

自信あり！

ガーリックライス & チキンのトマト煮込み

八王子産のにんにくを使ったガーリックライス
と、トマトのうま味と鶏肉のうま味が合わさった
チキンのトマト煮込みをいただきます。

★ 果物(冷凍みかん)



★ 牛乳

★ フレンチサラダ

☺ 八王子産にんじん、
きゅうり使用

★ ガーリックライス

☺ 八王子産にんにく使用

★ チキンのトマト煮込み

☺ 八王子産にんにく、根しょうが、じゃがいも、たまねぎ、にんじん使用

とっても
おいしい
組み合わせの
献立ですよ



八王子産

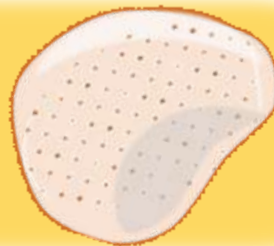


今日、ガーリックライスに使った
にんにくは八王子産です。

にんにくの「アリシン」という
香り成分は、食欲をそそるだけ
でなく、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。



チキンのトマト煮込みは、
トマトのうま味成分「グルタミン酸」と、
鶏肉のうま味成分「イノシン酸」が合わ
さった、うま味たっぷりの料理です。



令和7年8月29日の給食 やさい(8月31日)の日献立

しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)



8月31日は、日付の語呂合わせから
「野菜の日」。いつもより意識して野菜
をたくさん食べましょう！

今日の給食で
食べる野菜の量は
196g。

あと154gは、
おうちで
食べましょう！

★ きゅうりの南蛮漬け
☺ 八王子産きゅうり使用

★ 牛乳

野菜
35g

野菜
50g

★ 果物(フルーツミックス缶)

★★★ 中華丼

野菜
111g

★ ワンタンスープ

☺ 八王子産にんじん、根しょうが使用

☺ 八王子産にんじん、長ねぎ使用



しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)

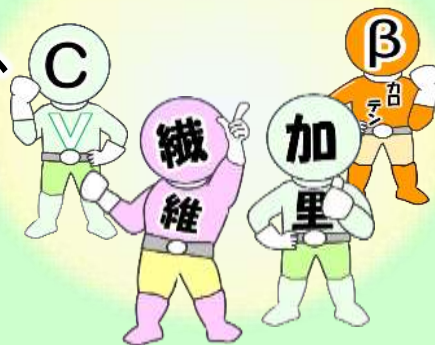


「野菜を1日350g摂りましょう」は、
国で取組んでいる計画『健康日本21』
で目標として掲げている野菜摂取量で
す。



ふむ・

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
含まれています！



しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)



野菜をたくさん食べることで、
生活習慣病の予防になること
がわかっています。

カレーライスや丼ものだけで
は、野菜が不足してしまいます。



プラス
一品！

そんな時はプラス一品！

副菜の小鉢をつけたり、野菜がたっぷり
入ったスープをつけたりと野菜料理を
意識して加えるとバランスがよい食事にな
ります。

野菜を1日に350g以上
食べて、毎日を元気に過ごし、
病気も予防しましょう！



備蓄

令和7年9月1日の給食

防災の日

7 災害に
そなえよう



今日の給食は、缶詰や乾物などの
備蓄品で作ることのできる献立です。
いざという時のために、備蓄品を使っ
た食事を家庭でも考えてみましょう。

★ 切干し大根とひじきのサラダ

☺ 八王子産にんじん、きゅうり使用

★ 牛乳

★★★ やきとり丼

☺ 八王子産長ねぎ、しょうが使用

★ 高野豆腐のみそ汁

☺ 八王子産じゃがいも、長ねぎ使用



9月1日は防災の日

8月30日～9月5日は防災週間

7 災害に
そなえよう



日常備蓄していますか？

3日～1週間分の食料は備蓄しましょう！

日常備蓄とは、普段食べているものや、使っているものを常に少し多めに購入し、それらを備蓄品とする備蓄方法です。

賞味期限が近づいたものから消費して備蓄品を入れ替えていきます。

特別なものを準備する必要がなく、すぐに取り組むことができます。



ふむ…

どんなものを
備蓄しておくのが
いいんだい？

親

日常備蓄ねえ…
特別なものを
用意する必要が
ないって言うて
もなあ…

これだ…



9月1日は防災の日

8月30日～9月5日は防災週間

7 災害に
そなえよう



日常備蓄していますか？

3日～1週間分の食料は備蓄しましょう！



たんぱく質(主菜)と
なる缶詰やレトルト食品



食物繊維、ビタミン、
ミネラルになる乾物や
缶詰など



果物や甘味、調味料
もあるとアレンジの幅
が広がります

POINT



災害時の食事は炭水化物に
偏りがちになります。

たんぱく質や食物繊維、
ビタミン、ミネラル等を補給
できるよう、乾物や缶詰も
備蓄しておきましょう。



令和7年9月2日の給食

今月の八王子産野菜

9 産地を
応援しよう



今月も八王子産の野菜がたくさん採れます。
給食にもたくさん使うので、美味しくて栄養
たっぷりの地元の野菜を味わってください！

★ 手作りいちごジャム



★ 牛乳



★ わかめサラダ

☺ 八王子産????使用



★ 食パン



★★ ポークビーンズ

☺ 八王子産??????使用



今日の

八王子産の野菜
は何かな？



正解は、

ポークビーンズの
にんじん、たまねぎ、
じゃがいも

と、

わかめサラダの
にんじんでした。



明日以降も

続々登場するので、
チェックしてみて
ください！

今月の八王子産野菜



きゅうり、にんにく、にんじん、なす、しょうが、
キャベツ、長ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、小松菜、
ピーマン、玉ねぎ、冬瓜・・・



ブルーベリーや山ぶどうも登場します。



こんなに?!



もっさり!



八王子の旬

しっかり味わい

ましょー!

令和7年9月3日の給食



いか の栄養



今日の献立にも、
たくさん八王子産の
野菜が使われて
いるわね。

今日の給食は、
いかが主役です。

check



どーいう
文脈だよ？

★ 牛乳

★ こまつなのナムル

☺ 八王子産こまつな、にんじん、
ながねぎ、にんにく使用

★ いかの香味焼き

☺ 八王子産ながねぎ、
にんにく、根しょうが使用

★★ 韓国風肉じゃが

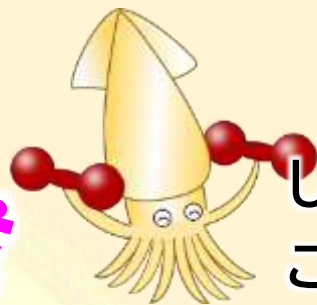
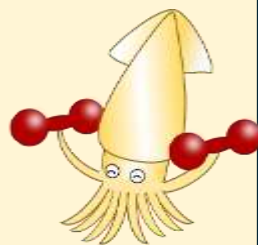
☺ 八王子産じゃがいも、たまねぎ、にんじん、
ながねぎ、にんにく使用

★ ごはん



Memo たんぱく質

いかは、低脂肪、高たんぱく質の食品です。
たんぱく質は、筋肉を作ったり、修復したり
するのに必要な栄養素で、**体の成長**にとっても
大切です。



いかは、脂肪は抑えながら、
しっかりたんぱく質をとる
ことができます。

成長っ！





Memo

タウリン

いかは、タウリンという成分が豊富で、疲労回復や視力の回復などに効果があるといわれています。

勉強や部活に励んでいる皆さんにおすすめの食品です。



令和7年9月4日の給食

チンゲン菜

今日の四川豆腐には、「チンゲン菜」が入っています。

チンゲン菜は、日本では比較的新しい野菜です。



★ 四川豆腐

☺ 八王子産ながねぎ、にんにく、根しょうが、にんじん、ながねぎ使用

★ 黄桃缶

★ 牛乳

★ ごはん

★ くずきりスープ

☺ 八王子産にんじん、ながねぎ使用

八王子産野菜
たっぷり！

今日も



チンゲン菜は、約50年ほど前に
中国から日本に伝わりました。



チンゲン菜には、



βカロテン、



カリウム、



ビタミンC、



カルシウム

などが豊富に含まれています。

★ βカロテンは、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。



★ カリウムは、塩分を体の外に出す
働きや運動による筋肉の痙攣など
を防ぐ働きがあります。





令和7年9月5日の給食



恩方のブルーベリー × 高月町の山ぶどう

里山フルーツソース!



今年も八王子産のブルーベリーと山ぶどう
を使って、フルーツソースを作りました。



★★ 里山フルーツソースヨーグルト

☺ 八王子産ブルーベリー、山ぶどう使用

★ 牛乳

★★ スパゲティミートソース

☺ 八王子産たまねぎ、
にんじん、にんにく使用



★ イタリアンサラダ

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん、きゅうり使用



恩方のブルーベリー・高月町の山ぶどう



2つの果物で
作った
「里山フルーツ
ソース」！

スーパーフードの
栄養をしっかりと摂って、
元気に過ごしたい
ですね。



ブルーベリーは、
『目の疲労回復』に効果的な
果物として有名ですね。

山ぶどうは、昔から
『貧血や疲労回復に効果的』
とされている植物です。

里山フルーツソースのできるまで

山ぶどうを洗淨して一粒ずつ取り分けます。

もちろん
手作り！



ジャン！！



ジューサー
登場！！



山ぶどうを
搾ってジュースに
します。



搾りかす ジュース



鍋で加熱し、
あく取り
& 殺菌



濾して
できあがり

できあがった
ジュースは、
冷凍保存後、
保健所の検査を
受けて完成です。

合格

山ぶどうジュース

いよいよ
ソースづくり



冷凍保存
しておいた
山ぶどう
ジュースと



ブルーベリー
とを合わせて
煮込みます



煮込みます



ブルーベリー



「里山フルーツソース」

ができました



この山ぶどうジュースは、8月1日に開催した 「八王子の恵みを味わう料理教室」

にも使いました。



山ぶどうも生産する
講師の石川さん



石川農園の
山ぶどう



山ぶどうジュース
で、楽しみな♡



農家さんからのメッセージ

農薬を使わずに育てることができる山ぶどうを、
放作地となってしまった畑を再生させるために
植えて、農地を未来につなぎたいと思っています。

自然の恩恵をたくさん受けて育った山ぶどうを
味わって食べてもらえるととてもうれしく思います。

日本では、
後継者不足や高齢化の
進行により、遊休農地や
耕作放棄地が増えて
います。

食料自給率が低い
日本において
農地を再生させ、
未来につないでいくこと
は、とても重要な
ことです。

令和7年9月8日の給食

9月8日は、
桑の日

く(9)わ(8)

桑の日

かつて、八王子は「桑都」と呼ばれました。
今日は、八王子オリジナル「桑都あげパン」
を食べます。桑都・八王子の歴史を感じなが
ら味わってみてください。

★ コールスロー

☺ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ 桑都あげパン

☺ 八王子産桑の葉粉使用

★ ★ はちっこポトフ

☺ 八王子産じゃがいも、冬瓜、にんじん、
玉ねぎ、小松菜、しょうが、にんにく使用

桑都・八王子？





桑 都



かつて八王子は、養蚕、織物の町として栄えました。蚕のえさとなる桑の畑が広がっていたことから桑の都「桑都(そうと)」と呼ばれました。



戦後、化学繊維の発達や農業人口の減少などにより養蚕業は衰退し、桑畑は減ってしまいましたが、従来のノウハウを活かした「八王子織物」は八王子市の名産品の1つです。



八王子駅のマルベリーフリッジ



※ マルベリーとは、英語で「桑の実」のことです。

「桑の実の橋」という意味です。
シンボルのオブジェは、塔に
絹織物を『八』の字に
巻き付けた様子を
イメージしています。



このほかにも、市内には「桑並木通り」
や「大沢川桑の葉通り」など「桑」にまつ
わる名前が随所に見られます。



八王子産桑の葉を使った「桑の葉パン」

「桑都あげパン」には、
八王子産の桑の葉粉をねりこんだ
「桑の葉パン」を使います。

給食のパン屋さん全面協力のもと、
特別に作っていただいています。



かつて、養蚕は、
農家の貴重な収入源でした。
そのため、いたる所に桑畑
が広がっていたのです。
そして、蚕は、大切にされ、
「お蚕さま」と呼ばれました。

さまあ〜?!

様?

様?

様?

様?

様?



何だっつって
「さま」なんか
つけなきゃ
なんね〜んだよっ

蚕の話は
わかるけど...

見て来た
んだと

何を?

映画

何の?

仲間と

鬼退治に行く
アニメ



ん〜?





見ろっ！
柱か？
心配は
いらねえ

茶柱が立っておる！



令和7年9月9日の給食



根 菜



今日のみそ汁は、根菜汁です。

根菜類とは、土の中にできる根っこや
茎を食べる野菜のことを言います。

土の中に
できるが、
玉ねぎも

葉菜に分類
されます

玉ねぎは、
土の中で葉が球状
になったものなので
根菜ではなく、

にんにくも
玉ねぎと
同じ葉菜類です



★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、
たまねぎ使用

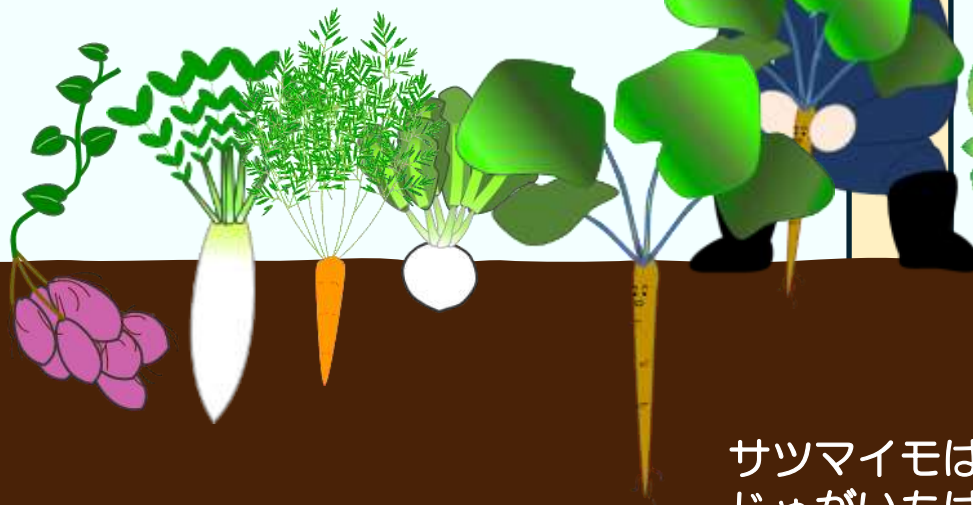
★みそ根菜汁

◎八王子産にんじん、じゃがいも、ながねぎ使用

★わかめごはん

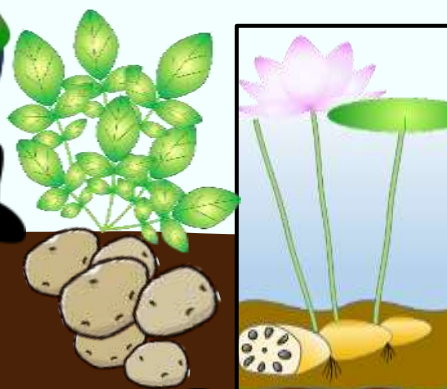
根 菜

根を食べるもの



根 菜

茎を食べるもの



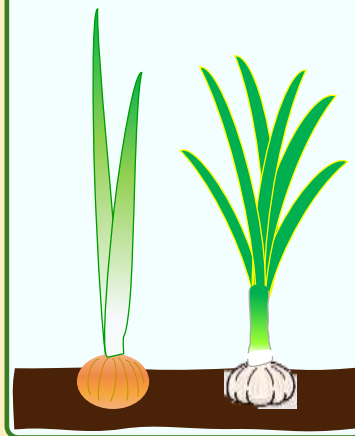
サツマイモは根、
じゃがいもは茎

ふ
ぶ
ん
。

根菜類に含まれる食物繊維は、
便秘の解消や腸内環境の改善の
効果があります。

また、ビタミンCもたくさん
含まれていて、免疫力を向上
させて、風邪になりにくい
体を作ってくれます！

土の中にできる
けど、根菜には
分類されません



令和7年9月10日の給食

旬です！ なす



なすは夏から秋が旬の野菜です。

八王子では6月から10月いっぱいまでが、なすの収穫時期になります。秋に収穫されるなすは身がしまり、種が少なくおいしいと言われます。

八王子産のなすを

使ったドライカレーを食べます。

★ 果物(りんご缶)

★ 牛乳

★★★ なすドライカレー

☺ 八王子産なす、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが使用

★ 野菜スープ

☺ 八王子産キャベツ、にんじん、こまつな使用

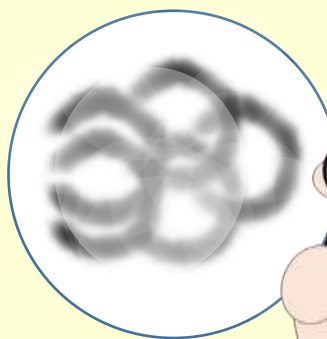
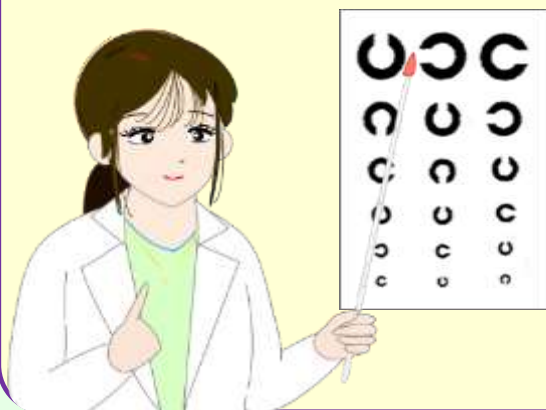
一般的に秋なすは、
9月下旬から出回り
ますが、八王子産のなすは
9月に入ると、秋なす
と呼ばれるようです。



中学生に食べてほしい！ なすの栄養

皮ごと食べよう ～ ナスニン ～

皮の紫色の色素である『ナスニン』には、
視力機能の改善作用などがあります。



なすを食べよう。

造血ビタミン 葉酸

葉酸は、ビタミンB₁₂と
一緒に赤血球を作ります。



葉酸、
しっかり
摂ろうね



貧血は、集中力、理解力
の低下を招いてしまいます。



元八王子中学校の2年生が、職場体験学習にきています。
(R7. 9.9~11)



令和7年9月11日 木曜日

夏の野菜 冬 瓜



冬瓜は、「冬」という漢字が使われていますが、夏が旬の野菜です。

きょうは、八王子産の冬瓜を使った「冬瓜と卵のスープ」です。

9 産地を
応援しよう



★ にぎすの香り揚げ

☺ 八王子産根しょうが使用

★ 牛乳

★★★ 豚キムチ炒め

☺ 八王子産長ねぎ、にんにく、根しょうが、
玉ねぎ、白菜キムチ使用

★ ごはん

★ 冬瓜と卵のスープ

☺ 八王子産とうがん、
たまねぎ使用

冬瓜は、熟すと皮が厚くなり、冬まで保存しておけることから、「冬」の「瓜」、「冬瓜」と呼ばれるようになりました。

カリウムが豊富で、血圧を正常に保ったり、むくみを解消したりする効果があります。



冬瓜は、平安時代の書物『本草和名』
という日本最古の薬事書物に
記載があるほど、日本に古く
からある野菜です。

ほんそうわみょう





90%は水分だけど
栄養もある！

冬瓜の栄養と効能

カリウム

カリウムには、塩分を体の外に出す働きや筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。



- 血圧を正常に保ちます。
- 筋肉を正常に保ちます。
- むくみを予防します。



ビタミンC

ビタミンCには、皮膚や血管を健康に保ったり、免疫力を向上させる働きがあります。

- 肌の健康を保ちます。
- 風邪を予防します。



八王子産の冬瓜



生産者の方からメッセージ☆

いつも私たちが作った八王子野菜をおいしく食べてくれてありがとうございます。

八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に植えます。広いところで上手に育てるとつるが長くのびて、1つの株から100個くらい収穫できることもあります。



令和7年9月12日の給食



じゃがいも

今日の給食の豚汁には、じゃがいもが入っています。じゃがいもは、主成分がでんぷんなので、エネルギーになりますが、ビタミンが多いのも特徴です。

ビタミンが
多いのだ！

★ 野菜の彩り和え

☺ 八王子産こまつな、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 鮭の塩焼き

★ 豚汁

☺ 八王子産じゃがいも、
にんじん、ながねぎ使用

★ ごはん

意
外
・
・

ビタミンC

じゃがいもの持っている
栄養のうち、注目すべきは、
ビタミンCです。



本来、ビタミンCは熱に弱い
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。

熱に強い！



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



今の時期は、暑さや紫外線
などにより、多くのビタミンC
が消費されてしまいますので、
食事からしっかりとるように
しましょう！



ふんふん

なるほど

令和7年9月16日の給食

五つ星

そろえて



体力アップ！

五つ星は、☆☆☆☆☆

主食、副菜、主菜、乳製品、果物
を表します。



果物



主菜



乳製品



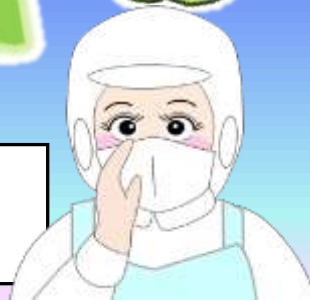
主食



副菜
(汁物)



今日の献立では・・・





五目煮豆
☺ 八王子産にんじん使用



牛乳



果物(巨峰)



赤魚のみそ焼き



ごはん

沢煮椀

☺ 八王子産にんじん使用

食べる量にも
気をつけよう！
主食のごはんは、
しっかりと！
副菜の野菜は、
ごはんの次にたくさん！



五つ星そろえた食事は、スポーツ
選手が体づくりのために心がけて
いる食事の形です。
だから、五つ星献立で体力アップ！

令和7年9月17日の給食

元気回復！ に ら



にらは香り成分のアリシンを含んでいます。
アリシンは、にんにくの香り成分と一緒に、
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。



夏の疲れが
・・・



★ 牛乳

★ フレンチポテト

★★★★ ジャーザー麺

◎ 八王子産にんにく、根しょうが、
たまねぎ、ながねぎ、にんじん、きゅうり使用

★ にらたまスープ

◎ 八王子産にんじん使用

ビタミンB₁ で

疲労回復



豚肉は、ビタミンB₁を多く含む食品です。
ジャージャー麺の肉みそには、豚肉が
たっぷり！



野菜も
たっぷり♡

肉、にんにく、しょうが、
玉ねぎ、にんじん、たけのこ、
しいたけ、ねぎを順に炒め、
調味料を入れて煮ます。



アリシンは ビタミンB₁の吸収 を促進する



にらたまスープ



にらやんにく
に含まれています





だから..

一緒に食べると...



元気になる!



しっかり食べて
夏の疲れを回復
しましょう!



令和7年9月18日の給食

江戸東京野菜

八王子ショウガ

今日の給食では、キャベツに八王子ショウガの風味を効かせた浅漬け風の和え物を作りました。

八王子ショウガのさわやかな香りが楽しめます！



★ キャベツの
八王子ショウガ風味
☺ 八王子産ショウガ、
にんじん、キャベツ使用

★ 牛乳

★ 鶏肉のネギ塩焼き
☺ 八王子産根しょうが、
にんにく、ながねぎ使用

★ 呉汁

☺ 八王子産にんじん、
じゃがいも、ながねぎ、こまつな使用

★ ごはん

江戸東京
野菜って・・・？





江戸東京野菜は、江戸時代から昭和40年代頃まで東京近郊で栽培され、人々の食生活を支えてきた野菜です。

東京の伝統野菜ですが、農地の減少や、栽培の難しさから、あまり見かけなくなりました。市場に出回らないので、とても貴重な野菜です。

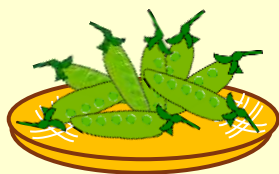


江戸東京野菜は、現在、52種類あり、そのうちの3種類が八王子の野菜です。

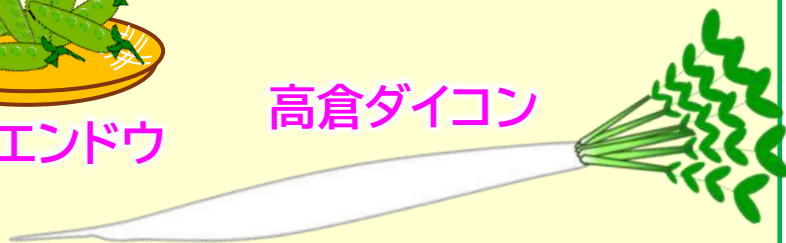
八王子の江戸東京野菜



八王子ショウガ



川口エンドウ



高倉ダイコン

令和7年9月19日の給食

兵庫県の100年フード

かつめし



きょうは、兵庫県の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「かつめし」を紹介します。



★ ピリ辛大根

☺ 八王子産にんじん、
きゅうり使用

★ 牛乳

★ わかめとえのきのスープ

☺ 八王子産ながねぎ使用

★★ かつめし

☺ 八王子産きゃべつ使用

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。



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！～

兵庫県

かつめし



かつめしは、洋皿に盛ったごはんの上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のソースをかけてゆでキャベツを添えた、加古川市のご当地グルメです。

「おはしで気軽に食べることができる洋食」として親しまれています。

給食ではトンカツをごはんのうえにのせていただきます。



兵庫県は、日本のほぼ中央にあり、北は日本海、南は瀬戸内海から太平洋に面しています。同じ県内でも場所によって気候や文化の違いがあります。

兵庫県

加古川市



令和7年9月22日の給食

SDGs週間 ①



SDGsが国連サミットで採択されたのは、
2015年9月25日。これにちなみ、9月25日を含
む1週間はSDGs週間になりました。
今週はSDGsをテーマにした献立です。

SDGsって
なんだっけ？

★小松菜と油揚げの煮びたし

☺八王子産にんじん、
こまつな使用

★牛乳

★ひじきの炒め煮

☺八王子産にんじん使用

★さわらの利休焼き

★かきたま汁

☺八王子産にんじん、
たまねぎ使用

★ごはん



持続可能な開発目標(SDGs)



SDGsは、「誰一人取り残さない」ために、貧困や気候変動、差別などの課題を解決し、2030年までに持続可能で、よりよい世界の実現を目指すという目標です。

17のゴール(目標)と
169のターゲット(ゴールを達成するための具体的な目標)で構成されます。

9月25日を含む1週間は

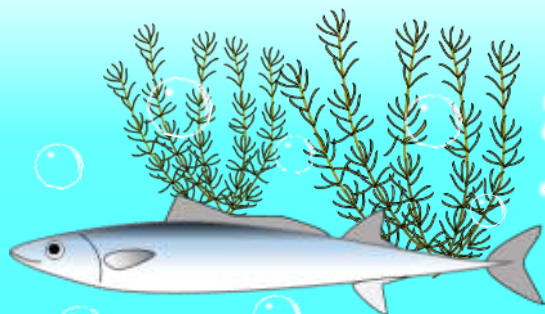
SDGs週間



今日のテーマは、

目標14「海の豊かさを守ろう」

です。



私たちは地球の70%を占める海からたくさんの恵みを受けています。今日の給食では、海の恵みのうち、**さわら と ひじき** をいただきます。

現在の海の環境は、海洋プラスチックごみや海水の温暖化・酸性化など危機的な状態にあり、生態系や養殖業にも大きな影響を及ぼしています。

自然の豊かな恵みを未来に残すためにはどうしたらよいか考えていきましょう。



令和7年9月24日の給食



SDGs週間 ②

12 つくる責任
つかう責任



今日のテーマは、

目標12「つくる責任つかう責任」です。

究極のSDGs食と言われる「けんちん汁」を
いただき、「つかう責任」について考えます。

究極の
SDGs食なの？
けんちん汁が
どうして？



★ 果物(巨峰)

★ 牛乳

★ 野菜のおかか和え

☺ 八王子産にんじん、
こまつな使用

★ ほきの胡麻がらめ

☺ 八王子産根しょうが使用

★ ごはん

★ けんちん汁

☺ 八王子産にんじん、
ながねぎ使用



9月25日を含む1週間は

SDGs週間



12 つくる責任
つかう責任



食べ物をはじめ、さまざまなものを無駄にしない、大切にし、再利用する「もったいない」の心は、SDGsの目標12にぴったりと当てはまるものです。

けんちん汁は、もともとはお寺の精進料理でした。

野菜をすべて食べ切る、ごみにしないという、もったいない精神から、野菜くずなどの捨ててしまう部分を集めてお汁を作ったのです。

食品ロスなし



食べられるのに
捨てちゃうのは
もったいない
もんね

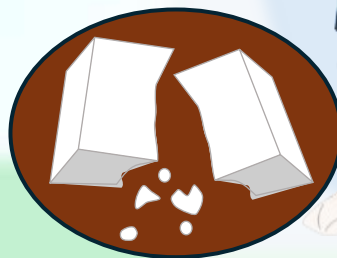


今日の夕飯は
けんちん汁

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。

と言うわけで、

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。



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。





令和7年9月25日の給食

SDGs週間 ③

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



13 気候変動に
具体的な対策を



八王子産



今日のテーマは、

目標7「エネルギーをみんなに、そしてクリーンに」
目標13「気候変動に具体的な対策を」です。

八王子市の学校給食では、この目標に沿って、
できるだけ国産の食材を使うことにしています。

★★パンプキンシチュー

☺八王子産かぼちゃ、たまねぎ使用



★牛乳

★フレンチきゅうり

☺八王子産きゅうり使用



★ジュリエンヌスープ

☺八王子産にんじん、
たまねぎ、キャベツ使用



★ミルクパン



国産を使うことと、
今日のテーマが
どう関係する
のか？
?



9月25日を含む1週間は

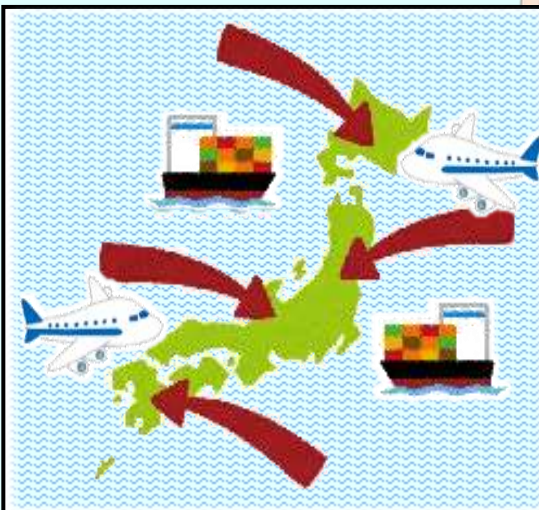
SDGs週間



八王子市の学校給食では、
野菜や肉はもちろん、乾燥大豆や
小麦粉も国産を使っています。



ものうのけんちん汁のお豆腐も
国産大豆でできたもの



国産を使うことは、輸送にかかる
エネルギーが少なくて済むため環境
にやさしい消費方法です。

また、日本の農業を維持、
活性化する手助けになります。



9月25日を含む1週間は

SDGs週間



今日の給食も八王子産の
野菜をたくさん使いました。



食品を選ぶ際には、
地産地消、国消国産を
意識してみましょう。

りょっ！



令和7年9月26日の給食



SDGs週間 ④



目標3「すべての人に健康と福祉を」

すべての人が健康に過ごしていくためには、
まず、私たち一人ひとりが、食生活などに
留意し、健康であり続けることが必要です。

★ 果物(菊花みかん)

★ 牛乳

★ じゃこキャベツ

☺ 八王子産キャベツ使用

★ ごはん

★ 豚肉の生姜焼き

☺ 八王子産根しょうが、
たまねぎ使用

★ みそ汁

☺ 八王子産ながねぎ使用



9月25日を含む1週間は

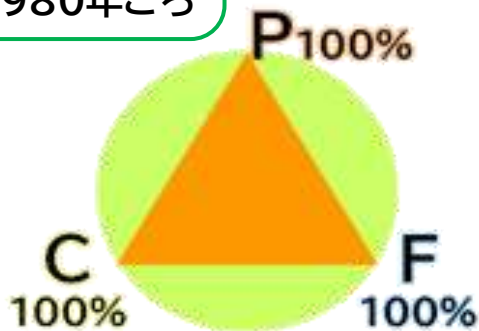
SDGs週間



3 すべての人に
健康と福祉を



1980年ごろ



たんぱく質 (P)、脂質 (F)、炭水化物 (C) が健康に良い、理想的なバランス

健康であるためには、食生活がとても重要です。

日本人の食生活は、1980年頃には、理想的な栄養バランスでしたが、現在は、バランスが崩れてきています。

2010年時点



肉や油脂類を多く、ご飯を少なく食べるようになり、**バランスが崩れてきてしまいました。**

脂質が増え、炭水化物が減って、三角形が歪んでいますね。

なるほど...



9月25日を含む1週間は

SDGs週間



3 すべての人に
健康と福祉を



また、過剰な栄養摂取や、貧困による
栄養不足、偏った食生活といった問題が
あると言われています。



朝食 昼食 夕食

生涯にわたって健康にすごし
ていくために、自らの食生活を見つめ直してみましょう！



ご飯と汁を基本に

主菜、副菜を組み合わせる

バランスよく食べよう！

主菜

肉・魚・豆・卵など
いろいろな種類
のたんぱく源を
摂るように
しましょう。



副菜

野菜・海藻・きのこ
食物繊維、ビタミン
ミネラルを。



主食：ごはん

炭水化物が多く
含まれています。
腹持ちもいい！



汁物

野菜をたっぷり
入れると、副菜の
役目も果たせます。
薄味がポイント！



給食は、栄養バランスが理想的です。
果物も組み合わせた、「五つ星そろえて体力
アップ」の献立を目指すと、将来の生活習慣病
予防に役立ちます。

令和7年9月29日の給食

きのこ

食べられるきのこは、およそ100種類
とされています。

今日の「きのこ汁」には、しめじ、えのき
たけ、まいたけ、なめこを使っています。



きのこは、
日本国内だけでも
数千種類もあると
言われている。

だが、
食用になるのは、
およそ100種類
だけだ。

特技…きのこの鑑定



★ 牛乳

★ 野菜のからし和え

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん、こまつな使用

★ 照り焼きハンバーグ

☺ 八王子産たまねぎ使用

★ きのこ汁

☺ 八王子産にんじん、
ながねぎ使用

★ ごはん

給食によく登場するきのこを紹介します！

	しいたけ	味も香りもとってもよいので、日本食には欠かせないきのこです。
	しめじ	クセがなくとっても食べやすいきのこです。
	なめこ	ぬるぬる成分で風邪を予防してくれます。
	えのきたけ	給食では白いえのきたけを使っていますが、野生のえのきたけは茶色です。
	きくらげ	こりこりとした歯ごたえのあるきのこです。
	マッシュルーム	ヨーロッパからやってきたきのこです。日本で栽培されるようになったのは、明治初期です。
	エリンギ	ヨーロッパや中央アジアなどが原産で、日本の食卓には新しいきのこです。約30年前に登場しました。



今日のきのこ汁
には、**まいたけ**も
使いました



き
ゃあ
♡



舞いたくなるほど
おいしいから舞茸、
という説も・・・

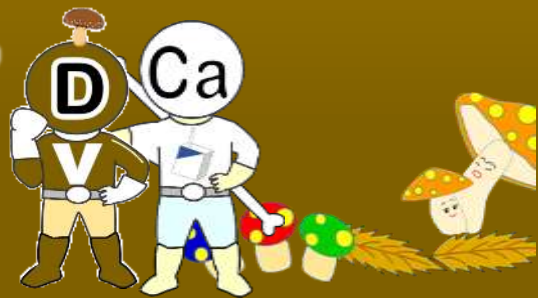


『きのこ』の効果 ✨

きのこには、食物繊維がたっぷり含まれているので、便通を良くしたり、糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ったりします。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、骨を強くする働きもあります。

ビタミンDは、
カルシウムの
吸収を助ける！



令和7年9月30日の給食

青大豆

今日のビーンズサラダに入っている豆は、
青大豆です。

青大豆に限らず、豆は栄養が豊富な食材
です。豆を積極的に食べるようにしましょう。



青大豆は、熟しても青色のままの大豆です。

枝豆と似ていますが、枝豆は熟す前的大豆のことなので異なります。

青大豆



完熟



枝豆



未熟

青大豆には筋肉や骨を作るたんぱく質やカルシウム、血を作る鉄分が多く含まれていて、部活や成長で体をたくさん使う中学生にぴったりです。食物繊維も多いのでおなかの調子を整えてくれます。

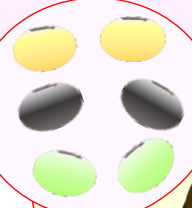


青大豆は、甘みが強いのが特徴の大豆です。

青大豆の甘さをしっかりと味わってみてください。

大豆には、熟すと黄色になる黄大豆や、黒色になる黒大豆、今日の青大豆など、さまざまな種類があります。

大豆には、





早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムが乱れていませんか？

勉強も運動も頑張れる一日を過ごすためには、
まずは「しっかり朝ごはんを食べる」
ことが基本です。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ
ましょう！



朝ごはんを食べると・・・

① 日の光と朝ごはん で体内時計をリセット！

体内時計は、体温や血圧、ホルモンの
変化を管理する大切な働きが
ありますが、毎日ズレてしまいます。

日の光を浴び、朝ごはんを食べることで
体内時計は、リセットされます。



朝ごはんを食べると・・・

② エネルギー補給！

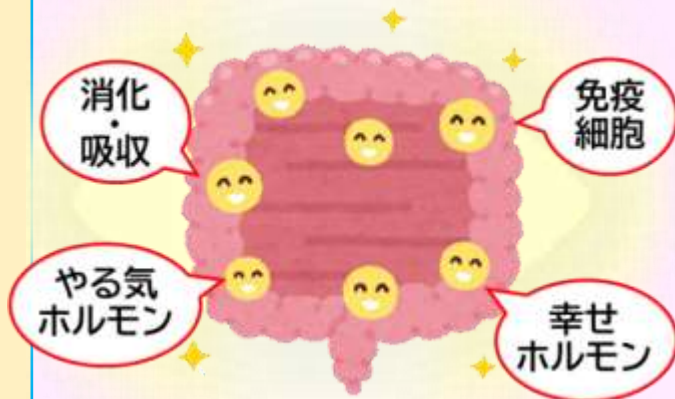
1時間目から、しっかり学習ができる
ようにエネルギーを補給！
集中力、やる気アップ！



朝ごはんを食べると・・・

③ 胃腸が動いて便秘の予防

→ 良い腸内環境を作る



食べると胃腸が活動し、排便を促します。不要なものを排泄し、腸内環境を整えておくことは消化吸収や心の健康のためにも大切なことです。