

令和7年10月1日の給食



八王子市市制施行記念日



10月1日は、八王子市の市制施行記念日です。八王子市は大正6年に誕生しました。今年で108周年を迎えます。

今日は、童謡の夕焼小焼をイメージして考案した「夕焼小焼やき」をいただきます。

★ もやしの和え物

☺ 八王子産こまつな使用

★ 牛乳

★ 果物(巨峰)

★ 夕焼小焼やき

★ きびごはん

★ 秋のお吸い物

☺ 八王子産長ねぎ使用





八王子市市制施行記念日



八王子市のことをもっと知ろう！

【住んでいる人の数】

約56万人



【学校の数】

小学校 69校
中学校 37校
義務教育学校 1校

【児童・生徒の数】

小学校 約24,000人
中学校 約12,000人

【2020年 日本遺産に認定】

魅力ある八王子の歴史や文化が認められ、東京都で初めて日本遺産に認定されました。



【姉妹都市】

- ・ 苫小牧市(北海道)
- ・ 日光市(栃木県)
- ・ 小田原市(神奈川県)
- ・ 寄居町(埼玉県)



給食に登場した姉妹都市の名産品

苫小牧市：ホッキ貝 日光市：ゆば、
小田原市：小田原かまぼこ・下中たまねぎ
寄居町：ながねぎ・ほうれん草

【市の木】 【市の花】 【市の鳥】



いちよう



やまゆり



おおるり

【童謡 夕焼小焼】

上恩方町出身の中村雨紅先生が作詞しました。

八王子駅から恩方の家に帰りながら、この詩を作ったと言われています。夕焼チャイムでもおなじみですね。



夕焼小焼やき



童謡の夕焼小焼をイメージして作った料理です。マヨネーズににんじんを入れた、夕焼色のソースを魚にかけて焼きました。

八王子市上恩方町出身の中村雨紅先生が童謡「夕焼小焼」を作詞したことにちなんで、八王子市の給食では、「夕焼小焼やき」を考案しました。

「夕焼小焼やき」は、市制施行記念日の給食の定番メニューになっています。



令和7年10月2日の給食

八王子城御膳



きょうは、日本遺産献立の1つ、「八王子城御膳」をいただきます。

「日本遺産献立」は、日本遺産認定にちなんで考案した本市オリジナルの献立で、5種類あります。



★ 菊花みかん



★ 牛乳

★ 野菜のピリリ漬け

☺ 八王子産きゅうり使用



★ 石垣焼き

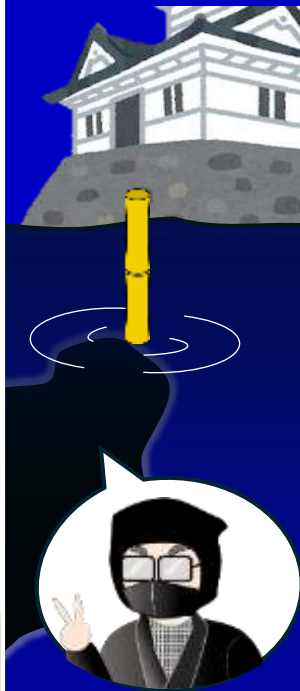


★ 秋月ごはん



★ 八王汁

☺ 八王子産こまつな、根しょうが、キャベツ、ながねぎ、さつまいも使用





八王子城御膳



【秋月ごはん】

黒米を入れて色付けしたごはんに、
甘く煮た栗が入ったごはんです。

秋の夜空に浮かぶ美しい月を黒米
と栗で表現しました。



【石垣揚げ】

八王子城には、敵からの攻撃を防ぐため
に石垣がありました。石垣揚げは、白ごま
と黒ごまを混ぜた衣が石垣のように見え
ることからこの名前が付けられました。



【八王汁】

八王子の名前の由来になった八人の
王子にちなんで、八王子でとれる
八種類の野菜を入れた汁物です。





れ い き ま ん ざ ん

た か お さ ん

霊気満山 高尾山



ひとびと いの つお そうとものがたり

～ 人々の祈りが紡ぐ桑都物語 ～

日本遺産とは、たくさんの人に日本の魅力を伝えるために国が認定する制度です。令和2年6月、八王子のストーリーが東京都で初めて日本遺産に認定されたことを記念し、日本遺産献立が誕生しました。



八王子八景

「八王子城の秋月」 しゅうげつ

城山から見た秋の月が領地一帯を照らす様子

氏照は、八王子城から領地を眺め、民の幸せと五穀豊穰(穀物が豊かに実ること)を祈り、家来と一緒に月見を楽しんだと言われています。



令和7年10月3日の給食

有機野菜を食べよう！

～有機冬瓜～

給食で有機野菜を使うために、「学校給食畑」を作っていただきました。

★野菜とジャコのサラダ

☺八王子産きゅうり、
キャベツ使用

★牛乳

有機野菜は、
有機農業で
作られた
野菜です。

有機農業？

★ごはん

★★豚すき煮

☺八王子産根しょうが、
ながねぎ使用

★★有機冬瓜のスープ

☺八王子産こまつな使用



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。



有機農業の作物は、環境にも身体にもやさしいんです。



じいじは、学校給食のためだけに有機野菜を作る「学校給食畑」です。

有機冬瓜を育ててくださった大神さんからのメッセージです。



猛暑と雨不足の影響で、野菜が大きく育ちません。毎日、試行錯誤しながら、頑張っています。わが子のように愛情を注いだ野菜です。皆さんに美味しいからこの野菜が食べたいと思ってもらえると嬉しいです。



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 陸の豊かさも
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10月6日の給食

中秋の名月 十五夜

中秋の名月「十五夜」は里芋、ススキを飾り、月見をする、収穫を祝う行事です。

すまし汁に月に見立てたうずらのたまご、月をかたどったかまぼこ、里芋を入れた「月見汁」を作りました。

★★ 大豆の甘辛煮

★ 牛乳

★ 黄桃缶ハーフ

里芋

★ 赤魚の薬味焼き

うずらの卵

★ ごはん

かまぼこ

★ 月見汁

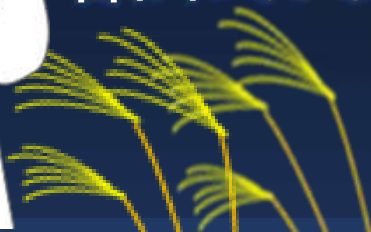
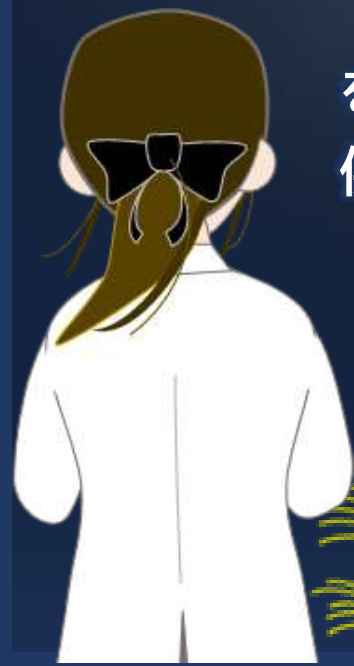
☺ 八王子産こまつな、
ながねぎ使用

うずらの卵と
丸いかまぼこ、
里芋も入れて
「月見汁」





「十五夜」のお月見は、秋の収穫に感謝し、豊作を祈るお祭り(収穫祭)でもあります。里芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。十五夜に見える月は「中秋の名月」と呼ばれ、『一年の中で月が最も美しく見える日』と言われています。



令和7年10月7日の給食

しっかり食べよう！

さんごーまる

野菜 350



「野菜を1日350g摂りましょう」は、
国が取り組んでいる計画『健康日本21』で
目標として掲げている野菜摂取量です。

今日の給食
では、227gの
野菜が摂れます

350gまで
あと123g！
この分は家で
食べましょう！

野菜
47g

★★ メキシカンライス

★ 果物(プルーン)

★ 牛乳

野菜
70g

★ コロコロサラダ

☺ 八王子産きゅうり使用

野菜
110g

★★★ キャベツのクリーム煮

☺ 八王子産キャベツ使用

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。



しかし、毎年行っている国民の健康と食事についての調査では、7歳～14歳の人々が毎日食べている野菜の量は目標より少ないことがわかっています。



うーむ…

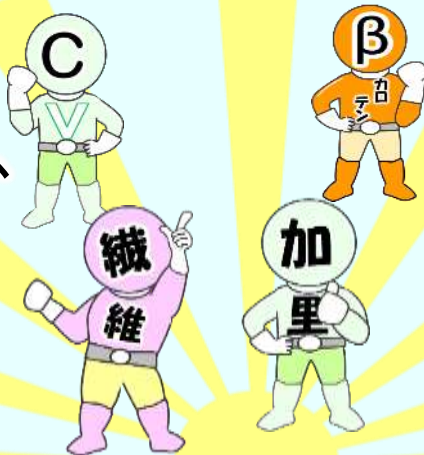
しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)



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！



野菜を1日に350g以上
食べるように意識して、
毎日を元気に過ごし、
病気も予防しましょう！



令和7年10月8日の給食

今月の八王子産野菜

10月の給食には、今日のスープに使った小松菜をはじめ、たくさんの種類の八王子産野菜が登場します。

地元のおいしい
野菜をたくさん
食べてください！



★ 牛乳

★ 青のりポテト

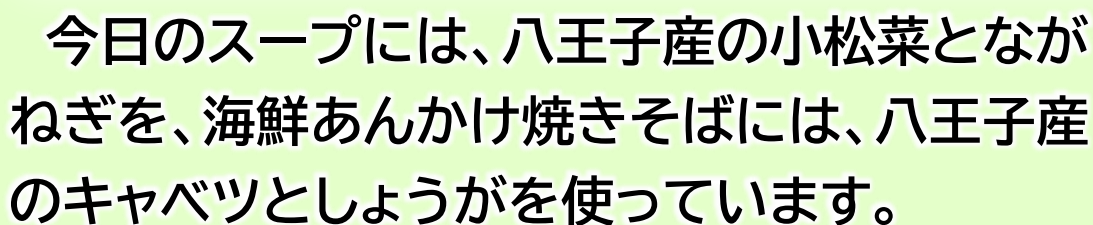
★★★ 海鮮あんかけ焼きそば

☺ 八王子産キャベツ、根しょうが使用

★ 青菜と豆腐のスープ

☺ 八王子産こまつな、
ながねぎ使用

A cartoon illustration of a female teacher. She has brown hair tied in a ponytail, wears large round glasses, and a white lab coat over a yellow shirt. She is holding an open book in her left hand and pointing her right index finger upwards. The background is a simple green wall with a yellow border at the top.



**スープづくり
体験中**

10/7～9の3日間、
四谷中の2年生が
職場体験学習に来て
います。

がんばれ！



小松菜は東京都江戸川区が
原産の野菜です。カルシウムや
鉄が多く含まれていますので、
成長期の皆さんにしっかり
食べてほしい野菜の1つです。



スープ試食中

10/7～9の3日間、四谷中の
2年生が職場体験学習に来ています。



後片付けも
しっかりできました。



令和7年10月9日の給食

スポーツと栄養

バランスのとれた食事と運動を習慣にしよう！

10月の第2月曜日は、「スポーツの日」です。
生涯にわたって健康であるためには、継続した運動が大切です。



★ 野菜のごまドレッシング

☺ 八王子産キャベツ、きゅうり使用

★ 牛乳

★ 果物(みかん)

★ 鶏のレモンしょうゆ

★ 呉汁

★ ごはん

☺ 八王子産ながねぎ、こまつな使用



運動すると良いこと

成長期では・・・

- * 骨が強くなる！
- * 成長ホルモンの分泌を促す

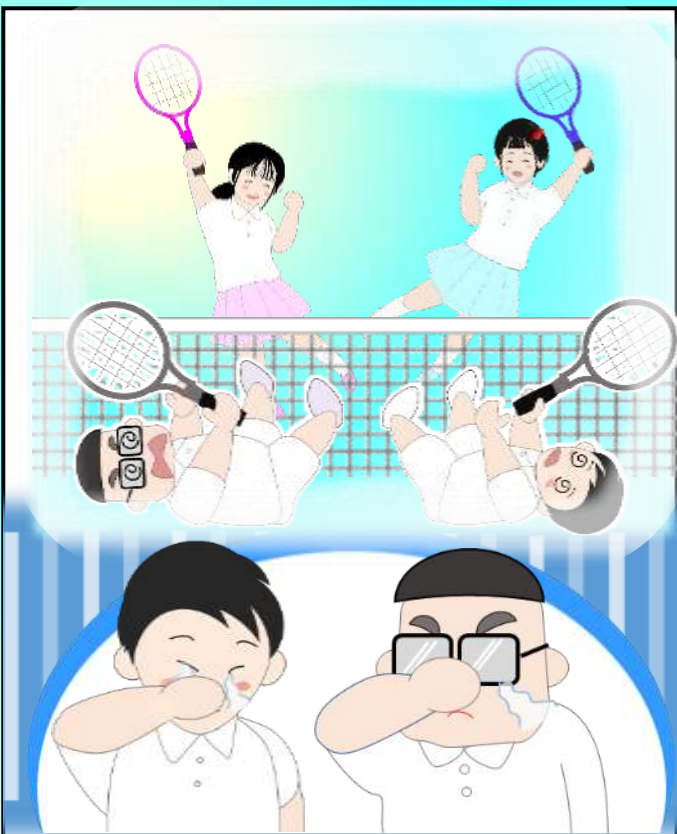
成人後は・・・

- * 健康的な体形の維持
- * 体力、筋力の維持および向上
- * 肥満、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防

★ 今から運動習慣をつけましょう

成人になると、運動習慣が少なくなる傾向があります。

今から体を動かす習慣をつけ、好きなスポーツを続けるようにしましょう。



健康な体を維持するには、運動が欠かせませんが、
運動だけではなく、食事にも気をつけます。

★ 日々の食事はバランス良く

栄養は総合力です。

主食、主菜、副菜、果物、
乳製品をバランス良く
組み合わせて食べます。



3 バランスよく
食べよう



食事バランスばっちり！

☆☆☆☆☆
五つ星

そろえて

体力アップ



果物

主菜

乳製品

主食

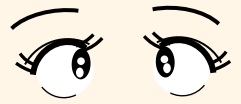
副菜
(汁物)

五つ星は、主食、副菜、
主菜、乳製品、果物です。
スポーツ選手の多くは、
この5つがそろった食事
を心がけて体づくり、
体力づくりをしています。

今日の給食は、五つ星すべてそろった献立です。

令和7年10月10日の給食

目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。
きょうは、目にいい食品を組み合わせた献立です。



★ 山ぶどうゼリー



★ 人参きんぴら



★ いかのねぎ塩焼き

☺ 八王子産ながねぎ使用



★ かきたま汁

★ ごはん

☺ 八王子産こまつな使用



★ 牛乳





目にいい食品



① タウリンを含む食材



これらの食材に含まれる「タウリン」
は目の神経を休ませます。

② ビタミンAを含む食材

これらの食材に含まれる
ビタミンAは目の乾燥を
防ぎ、粘膜を守ります。



目にいい食品



③ アントシアニンを含む食材



山ぶどうやブルーベリーに含まれるアントシアニンは疲れ目に効果があります。

今日の山ぶどうは八王子市高月町で収穫されたものです。

10月10日は『目の愛護デー』です。

10と10を横に倒すとまゆ毛と目の形になることから、この日になったそうです。

勉強やIT機器の使用で、瞬きが減ったり、至近距離ばかり見ていると、目も疲れてしまいますね。





山ぶどうゼリー



八王子市高月町で収穫された山ぶどう
を夏休み中にしぼり、冷凍した果汁を
使って、ゼリーを作りました。



令和7年10月14日の給食

さつまいもの日

10月13日はさつまいもの日です。

さつまいもの旬が10月であることと、江戸時代の焼き芋屋さんが、さつまいもを「十三里」と名付けたことが関係しています。



★ さつまいもクリーム

☺ 八王子産さつまいも使用

★ 牛乳

★ 大根のフレンチサラダ

☺ 八王子産きゅうり使用

★ 食パン

★ ★ チキンのトマト煮込み

☺ 八王子産しょうが使用



さつまいもの日



江戸時代、さつまいも売りが、
「栗(九里)より(四里)うまい十三里」
と宣伝してさつまいもを売っていました。



さつまいもの名産地の
埼玉県の川越が江戸から
十三里の距離にあった
からだそうです。



そして、さつまいもが10月頃から
出回ることから、「十三里」と合わせ
て10月13日が、さつまいもの日
になりました。



さつまいもの日

10月

13日

さつまいもの栄養

さつまいもを切ったときに出てくる
白い液体「ヤラピン」と豊富な食物繊維
は、おなかの調子を整え、おなかを
すっきりさせてくれます。

また、ビタミンCも豊富で、風邪の
予防にも効果があります。

さつまいも
クリーム
最高～



3

バランスよく
食べよう

令和7年10月15日の給食

中学生の考えたバランス献立

四谷中 3年生

ふじい

藤井

かなで

奏音 さん



のバランス献立

- ・ひじきとわかめの混ぜご飯
- ・野菜の豆腐ハンバーグ
- ・小松菜のおひたし
- ・根菜のみそ汁
- ・牛乳

★ 小松菜のおひたし

☺ 八王子産小松菜使用

ひじきとわかめには、
食物繊維やカルシウム、
鉄などのミネラルが豊富
に含まれています

★★ 野菜の豆腐ハンバーグ

肉だけでなく豆腐と野菜
を使うことで、肉の脂を
抑えながら栄養もしっかり
取ることができます

★ 根菜のみそ汁

☺ 八王子産さつまいも、
ながねぎ、しょうが使用

れんこんやこんにゃくなど
噛みごたえのある食材を
使っているので、よく噛む
ことができます

★ ひじきわかめごはん



今日の給食センター元八王子の献立は、四谷中学校の3年生藤井奏音さんが考案したものです。

根菜のみそ汁にさつまいもが入っていたため、秋の献立として10月に提供することにしました。

藤井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。

この献立は、多くの食材を使っているところがポイントです。私は食べることが好きですが、苦手な食材もあります。でも、苦手な食材も工夫したら食べられるのではないかと思います。私はひじきが少し苦手なので、わかめを加えて少しでも食べやすくなるよう工夫しました。

好きな食べ物も苦手な食べ物も、「食べてみたら意外と好きかもしれない」という体験ができるような献立を考えました。

藤井さんの献立は、苦手なものでもおいしく食べられるような工夫をただけでなく、栄養のバランス、多様な食材の使用、よく噛んで食べられる献立にする工夫など様々な点を考慮してあったので、今回採用しました。



藤井さんは献立を立ててみて、バランスの良い献立を立てることの大変さを知ったため、給食を残さず食べるようにしようと改めて思ったそうです。



インタビューの際には、「ただ食べるのではなく、栄養をしっかりと取りつつ楽しい時間を過ごしてほしい」とも話してくれました。これは栄養士も常に思っていることです。

みなさんも、給食の時間を通して楽しいひとときを過ごしてくださいね。

藤井さん、素敵な献立をありがとうございました！

おいしい献立
ありがとうございます
ございました



8 食べ残しを
なくそう



令和7年10月16日の給食

もったいない大作戦ウィーク

～ 食品ロスをなくそう！ 給食編 1 ～

10月は食品ロス削減月間です。

そこで、今週は食品ロスについて考える1週間、
『もったいない大作戦ウィーク』です！



食品ロス...
どうすればいい？



★ フルーツポンチ

★ 牛乳

★★★ スパゲティミートソース

★ えだまめサラダ

☺ 八王子産きゅうり、キャベツ使用



8 食べ残しを
なくそう



もったいない大作戦ウィーク

食品ロスをなくそう！ 給食編 1



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことをいいます。

もったいな～



13 気候変動に
具体的な対策を



食品ロスを減らせば、燃やすごみも少なくなり、環境にかかる負荷を減らすことができます。



12 つくる責任
つかう責任



食品ロスを減らすためには、つくる人・買う人、どちらも責任をもって行動することが大切です。



なるほど

8 食べ残しを
なくそう



給食から食品ロスを減らすためには、
「なるべく残さず食べること」が大切です。
でも、時間内に食べることができな
かったり、上手に配膳できなかったりして、
たくさんの残菜が発生しています※。



※ 給食センター元八王子では、中学
校6校、小学校1校に給食を提供し
ていますが、毎月13～15%程度が
残菜となり、廃棄されています。そ
の量は、年間30トンを超えます。

給食を残さず食べるためには、
食べる時間を十分に確保することが大切です。

また、食缶内の食物を余らない
ように配るようにしましょう！



時間との
勝負だよ



食べる時間を
確保するため、
素早く準備！

8 食べ残しを
なくそう



給食準備を素早く始め、 食べる時間を確保しましょう！

- * 給食当番は速やかに身支度を整え、準備を始めます。
- * 他の生徒は手を洗ったら、教室内で静かに待ちましょう。

さっさと席に
つきなさい！



8 食べ残しを
なくそう



1人分の配食量を確認し、 均等に配る工夫をしましょう！

- * 1人分の盛付量を確認します。
- * 食缶の中を四分割にし、1人分量
の目安をつけて配りましょう。

四 分 割

32人学級なら8人分



**1人分量をきちんと配れば、食缶の
中身をすべて配ることができます。**



- * 汁物は、
食器模様(はっちくん)の
下あたりになるように
盛りつけるとよいです。



8 食べ残しを
なくそう



令和7年10月17日の給食

食品ロスについて考える1週間

もったいない大作戦ウィーク

食品ロスをなくそう！ 給食編 2

『食品ロスをなくそう！給食編2』は、
『1人分をしっかりと食べよう！』です。





もったいない大作戦ウィーク

食品ロスをなくそう！ 給食編 2

一人分の給食をしっかり食べましょう！



給食は、栄養バランスのとれた食事です。
でも、それは、一人分を全部食べたときの話。
一人分をしっかり食べることで、はじめて
栄養バランスが保たれます。

健康な身体で、勉強や部活に打ち込めるよう、
一人分をしっかり食べましょう。

君たちに
言ったんじゃ
ないんだけど...



量の調整は極端に減らさないようにしましょう

苦手な料理や苦手なものが入っている料理は、食べないで全部食缶に返してしまうということをしていませんか？



主菜・副菜は、成長期に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが多く含まれているので、一人分をしっかりと食べることが、特に大切です。



苦手な食べ物や料理もまずは、半分を目標に挑戦しましょう。
どうしても量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。

調整する時は
ごはんの量で
調整しましょう！



令和7年10月20日の給食

旬

さといも・さば

今日の給食は、旬を迎えている
さといも と さばをいただきます。



★ 牛乳

★ 五目きんぴら

★ 鯖のごま風味焼き

★ ごはん

★ 芋の子汁

© 八王子産ながねぎ、こまつな、だいこん使用

さといも

さといもは、縄文時代には
主食だったともいわれていて、
稲作より歴史のある作物です。



里芋は独特のぬめりがあり、
ホクホクとした食感が特徴です。
煮物、汁物、焼き物など様々な
料理に使えます。今日の給食で
は、「芋の子汁」でいただきます。



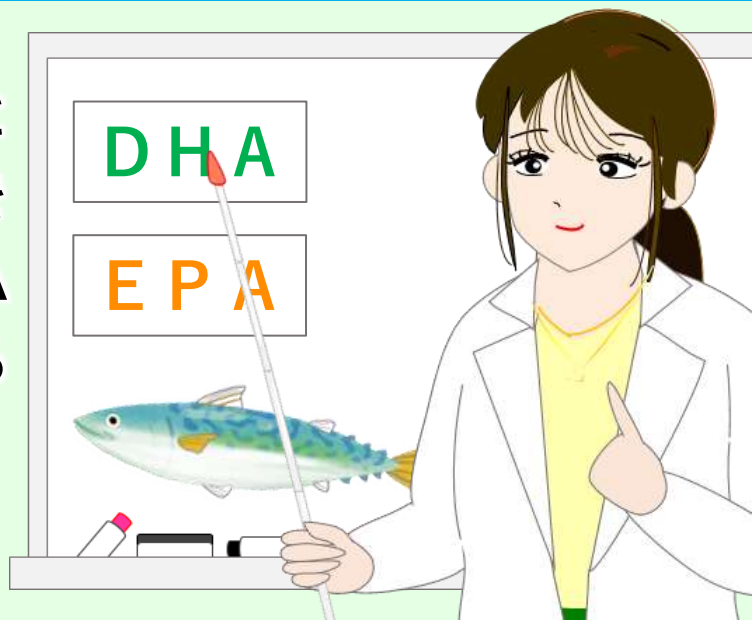
さといもの名前は、山で採れる
山芋に対して、里で採れることに
由来しています。



さば



さばは、イワシやサンマと同じ背の青い魚で、血液をサラサラにするDHAやEPAという体に良い働きをする脂が豊富に含まれています。



日本でとれるさばは、「マサバ」と「ゴマサバ」の2種類があります。秋になると、脂がのっておいしくなるのは「マサバ」で、「ゴマサバ」は「マサバ」に比べると脂が少ない特徴があります。



令和7年10月21日の給食



チンゲン菜 ・ こぎつねごはん

今日の副菜は、八王子産のチンゲン菜を入れたチンゲン菜のからしあえです。
主食は、細かく切った油揚げが入ったこぎつねごはんにしました。



★ チンゲン菜のからしあえ

★ 牛乳

★ 厚焼き卵

★ こぎつねごはん

★ わかめとえのきのスープ
☺ 八王子産ながねぎ使用





チンゲン菜は、約50年ほど前に中国から日本に伝わった野菜です。シャキシャキとした食感とくせのない味でいろいろな料理に使われます。

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。



こぎつねごはん

小さく刻んだお揚げに
調味料で味付け

小さく刻んだ
お揚げを混ぜた
ごはんだから
こぎつねごはん



白ごまと味のついたお揚げを
ごはん混ぜます



八王子産

令和7年10月22日の給食

キャベツの栄養



今日の給食では、八王子産のキャベツを
コールスローでいただきます。

コールスロー
という名前は、

オランダ語の

コール（キャベツ）
スロー（サラダ）に

由来するそうです。

★ 牛乳

★★ りんごヨーグルト

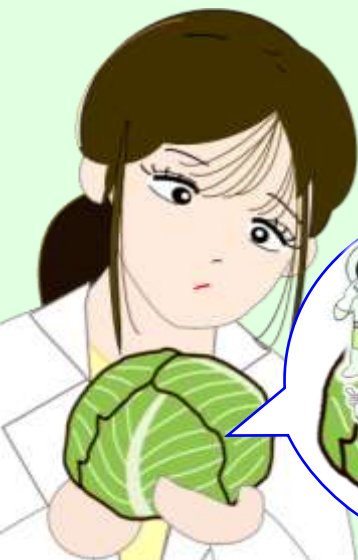
★★★ カレーライス

☺ 八王子産根しょうが使用

★ コールスロー

☺ 八王子産キャベツ使用





キャベツは、でんぷんの分解酵素であり、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。胃腸薬の名前にもなっていますね。

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、理にかなっていますね。



✨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。



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10月23日の給食



古代米



古代米とは、私たちの祖先が古くから栽培してきたお米のことです。
赤米、黒米、緑米などの種類があります。
今日は白米に赤米を入れて炊きました。



★ ほうれんそうのおひたし

★ 牛乳

★ 果物(菊花みかん)

★ さごちの照り焼き

★ けんちん汁

☺ 八王子産こまつな、
だいこん、ながねぎ使用

★ 古代米ごはん

確かに
赤・黒・



古代米は、
栄養も豊富
なんだって



* 赤 米 *

赤米は、縄文時代に日本に初めて伝わったお米の品種と言われています。米粒だけでなく、稲穂も赤い色をしています。

* 黒 米 *

黒米は、白米に混ぜて炊くときれいな紫色になります。

米粒だけでなく、稲穂も黒い色をしています。



白米に
赤米を入れて
炊きました

古代米の栄養

古代米は、白米よりも栄養たっぷり！

お腹の調子を整える食物繊維
や体の疲れをとるビタミンB₁が
多く含まれています。



令和7年10月24日の給食

旬 さんま



さんまの旬は、夏から秋です。
脂がのって一番おいしい時期です。



旬の味覚、
さんまを
いただきます。



★ 小松菜の彩り和え

☺ 八王子産こまつな使用



★ 牛乳

★ ごはん

秋と言えば
やっぱり、
さんまだね

さんま さんま
さんま さんま
さんま さんま

さんま さんま
さんま さんま
さんま さんま

さんま さんま
さんま さんま
さんま さんま

★ さんまの甘辛竜田揚げ

☺ 八王子産根しょうが使用

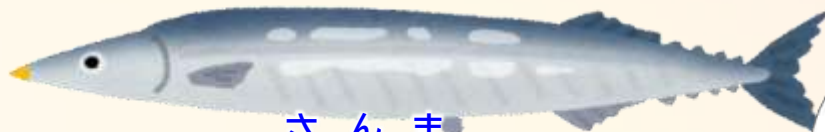
★ なすのみそ汁

☺ 八王子産なす、かぶ、
ながねぎ、だいこん使用

親方



さんまは、刀のように反り返った姿をしていることから、漢字では「秋」の「刀」の「魚」、「秋刀魚」と書きます。



さんま
秋 刀 魚



さんまの栄養

血や筋肉をつくる『たんぱく質』、骨や歯になる『カルシウム』が多く含まれています。



また、さんまの脂には、血液をサラサラにするDHA や EPA が豊富です。





さんまは、冬から春にかけて
北の海へ、夏から秋にかけて
南の海に移動します。

このため、秋になると、
北海道や三陸地方で脂の
のった旬のさんまが、
たくさん獲れました。



しかし、近年は漁獲量が激減しています。
地球温暖化による海水温の上昇など
海洋環境の変化により、分布の沖合化が
進んだこと、また、資源自体が減少して
いることが原因と考えられています。

このままだと、
さんまが食べられなくなっ
ちゃうかも
知らない！



みんなで
温暖化防止に
取り組んで
いかなきゃね！



さんま
大好き人間



令和7年10月27日の給食

本の中に出てくる
料理が登場します！

図書コラボ給食

八王子市では、10月27日を「はちおうじ
読書の日」と定めています。

この日の学校給食では、読書に親しむきっ
かけづくりと、豊かな心を育むことを目的
として、本に登場する献立を提供します。

給食×図書コラボ！



肉にんじんが、
図書コラボの
メニューです。

香坂直さん作の
「走れ、セナ！」
に登場します。



★ ツナサラダ

☺ 八王子産こまつな、
キャベツ使用

★ 牛乳

★ 豆あじの唐揚げ

★★ 肉にんじん

★ ごはん



給食×図書コラボ！



『走れ、セナ！』

講談社 著者：香坂 直



『肉にんじん』

今日紹介する本は、
香坂 直 作の「走れ、セナ！」です。

クラスの席がえで、サイアクのメンバー
たちと一緒にの班になってしまったセナ。

しかも、所属している陸上部が突如、
解散の危機に！

その危機を救ったのは……？



司書の先生からひとこと



今まで気づかなかった、クラスメートや
家族の意外な一面を発見できるヒントと、
アスリートにおすすめの料理がたっぷり
つまった1冊。

読めば満腹になること間違いなし！

8

食べ残しを
なくそう

令和7年10月28日の給食

SDGs 食品ロス



食品ロスとはまだ食べられるのに捨ててしまう食物のことです。

ごみの処分にたくさんのエネルギーを使い、温室効果ガスも排出するなど、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

食品ロスに
ならないように
全部食べ切るのだ！



★ ジャーマンポテト

★ 牛乳

★ 白身魚のハーブ焼き

★ コーンピラフ

★ ABCスープ

☺ 八王子産キャバツ使用

日本の1年間の食品ロスは、472万トン！
この量は、一人ひとりが毎日おにぎり
1個を捨てているのと 同じことになり
ます。



各家庭では、どう対応すればいいのでしょうか？

* 食品ロスを減らすには？

知っていますか「3ないルール」

買いすぎない！

作りすぎない！

もったいない！

- ・ 買い物前に、家にある食材を チェック
し、必要な分だけ買う。

- ・ お店の食品棚の手前からとる。

- ・ 調理の際は食材を上手に使い切る。

- ・ 食べきれる量を作り、
盛り付けし、食べきる。



8 食べ残しを
なくそう



小さな行動も、
一人一人が取り組む
ことで、大きな削減
につながります。





令和7年10月29日の給食

鳥取県の100年フード

大山おこわ



きょうは、鳥取県の100年フードの中から、「伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～」に認定されている「大山おこわ」を紹介します。



★ 牛乳

★ おかか和え

☺ 八王子産こまつな使用

★ つくね焼き

☺ 八王子産ながねぎ、しょうが使用

★ 大山おこわ

★ さつまいものみそ汁

☺ 八王子産さつまいも、こまつな使用



毎月、日本各地の
100年フードを
給食で紹介
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！

鳥取県



だいせん

大山おこわ



大山おこわは、大山山麓地域の伝統食の一つとして親しまれています。

しょうゆをベースにさとうの甘さをほんのりと加えた優しい味は、お祝い事などのハレの日に食べられています。

日本海

鳥取県

大山

鳥取県は中国地方の北東部に位置しています。

北には日本海、南には大山をはじめとする山々が広がっています。



伝統の100年フード部門
～江戸時代から続く郷土の料理～



令和3年度認定

鳥取県



だいせん

大山おこわ



大山おこわに使う具材は、大山山麓
で採れるきのこや栗、山菜など季節や
地域によっても様々です。

今日の給食では、鳥取県の伝統的な
食材「あごちくわ」を使って作りました。



あごちくわ



令和7年10月30日の給食



なす



八王子では、なすは6月から10月いっぱいまで収穫されますが、特に、9月以降に収穫される「秋なす」は、身がしまり、種が少なくおいしいと言われています。



Cooking scene



WASH !



CUT !



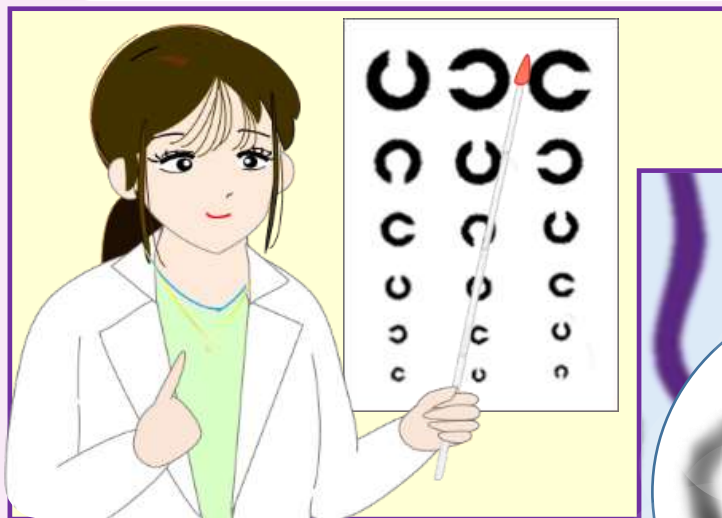
STIR-FRY !



ADD !



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 ～

なすの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。

皮ごと食べて
視力改善



中学生に食べてほしい！ なすの栄養

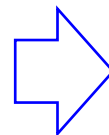
造血ビタミン 葉酸

なすは、葉酸も豊富です。

なすを食べて、貧血を予防しましょう。



葉酸は、ビタミンB₁₂と一緒に赤血球を作ります。



貧血は、集中力、理解力の低下を招いてしまいます。



葉酸、
しっかり
摂ろうね



令和7年10月31日の給食

ハロウィン



今日の給食は、ハロウィンにちなみ、
八王子産のかぼちゃをたっぷり入れた
「パンプキンシチュー」をいただきます。

★ オニオンドレッシングサラダ

☺ 八王子産キャベツ、きゅうり使用

★ 牛乳

★ 手作りりんごジャム

★ 食パン

★ パンプキンシチュー

☺ 八王子産かぼちゃ使用



ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、
悪霊を追い払うヨーロッパのお祭りでした。
ハロウィンでは、かぼちゃがおなじみです
が、顔の形にくりぬくジャックオーランタン
用のかぼちゃは食用には向いていない
そうです。



「りんご」もハロウィンにゆかりのある
食べ物です。

ハロウィンにりんごを食べると幸せに
なるという言い伝えもあるそうです。

今日はりんごを使って手作りのジャム
を作りました。

