

令和7年1月9日の給食 謹賀新年

本年もよろしく申し上げます。



★ 白菜とコーンのサラダ

☺ 八王子産はくさい、
にんじん使用

★ 牛乳

★★ 白玉あずき

★ 鯖の照り焼き

★ ゆかりごはん

★ すまし汁

☺ 八王子産ながねぎ、
にんじん、だいこん使用





今日から3学期の給食が始まりました。
今年も元気に過ごせるように、栄養
バランスのとれた給食を残すことなく、
しっかり食べましょう。

3学期最初のテーマは、「鏡開き」です。





鏡 開 き

11 和食文化を
伝えよう



「鏡開き」は、お正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことで、1月11日に行う地方が多いです。

神様にお供えした鏡餅を食べて無病息災を祈ります。

刃物で餅を切るのは、切腹を連想させ、縁起が悪いため、鏡餅を包丁などの刃物で切るのはNGです。



鏡餅を木づちなどで叩いて割って、おしるこやぜんざい、雑煮に入れていただきます。

今日の給食では、一年間の健康を願って、白玉小豆を食べます。





鏡 開 き



鏡餅って
そもそも

何なの？



昔の鏡は、銅などの金属で丸く平たく作られていました。そして、日本では昔から、鏡には神が宿るとされてきました。



また、お正月には、幸せをもたらす年神さまが家々を訪れると考えられていました。

「鏡餅」は、年神様をお迎えするために鏡に似せて丸く平たくしたお餅です。



鏡に似て
いるから
鏡餅

お正月には、
年神さま
が宿るのだ





鏡 開 き



1月11日なの？
どうして
1がそろって
いるから？

年神さまがいらっしゃるのは、「松の内」
(1月7日まで)なので、「鏡開き」は、
松の内が明けた最初の縁起のよい日だ
とある1月11日に行く地方が多いそうです。



昔は、奇数が
重なる日は、
縁起がいい日と
考えられて
いたんだって



「開く」って
くひのめい
わかったけど、



「鏡割い」なん
じゃないの？



鏡開きは、鏡餅を木づち
などで割って食べますが、
「割る」という言葉は、縁起
が良くないので「開く」と
いう言葉が使われます。



「だから、
鏡開き」

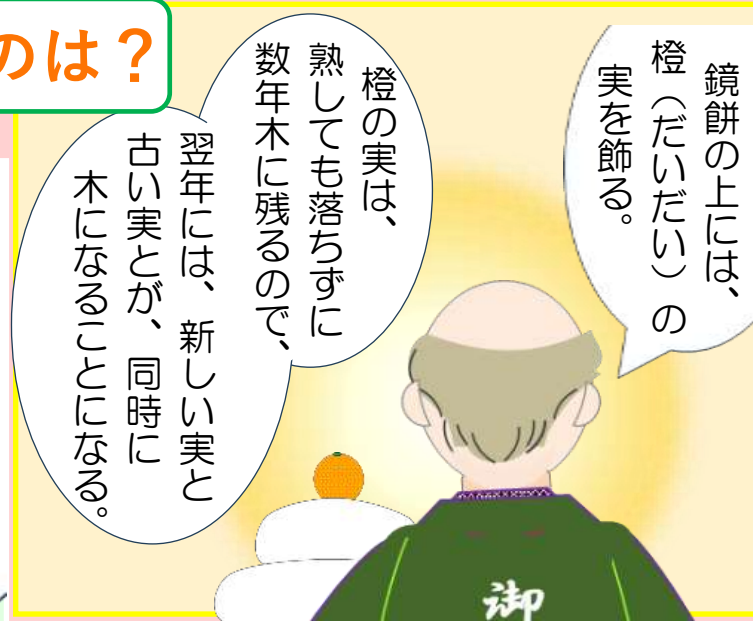
豆知識



お祝いの席を終える際
には、「終わりにする」
ではなく「お開きにす
る」と言います。

「開く」という
言葉は、お祝いの席
などでも使われます。

おもちの上にのせるものは？



令和8年1月13日の給食

旬

み かん



今日の果物は、旬のみかんです。
日本の冬の果物としておなじみのみかんは、「温州(うんしゅう)みかん」という品種で、日本で生まれたものです。



★ みかん

★ 牛乳

★★★ ビビンバ

★ みそ汁

☺ 八王子産だいこん、
ながねぎ使用

みかんの仲間は「かんきつ類」と呼ばれ、
世界中にとってもたくさんの種類があります。
温州みかんは、中国から日本に伝わった
原種から、偶然生まれたと言われています。



収穫量は、どこが多いの？



温州ミカンは、温暖な気候を好みます。

産地は、古くから和歌山県、愛媛県、静岡県が
有名ですが、熊本県や長崎県などでも、たくさん
収穫されています。



みかんの力



温州みかんは、ビタミンCが豊富です。
2～3個で1日に必要なビタミンCを
摂ることができます。

しかも、手軽に食べられるので、
昔から、日本人のビタミンCの
よい供給源になってきました。

お手軽♡



ビタミンCには、肌を美しくしたり、
風邪を予防したりする働きがあります。
また、房や白いスジも一緒に食べると、
食物繊維の働きで、おなかの調子を
整えてくれます。



お肌きれい♡

ビタミンC



令和8年1月14日の給食

学校給食の歴史

11 和食文化を
伝えよう



学校給食は今から約140年前
(1889年)に始まりました。

貧しい子のために昼食を提供
したことが始まりです。

始まりは
山形県の
小学校

学校給食は、
130年を超える
歴史の中で大きく
様変わりしました。

その様子を
見てみましょう。

★ 大根とわかめのサラダ

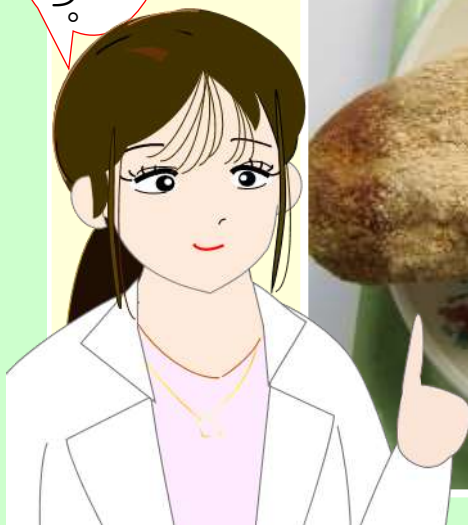
☺ 八王子産だいこん、
にんじん使用

★ 牛乳

★ きなこ揚げパン

★ ★ チキンビーンズ

☺ 八王子産にんじん使用



学校給食の歴史

1890

1889年 学校給食の始まり

貧しい子のために昼食を
出したことがはじまりです。

おにぎり・焼き魚・漬物



1940

1941年12月 太平洋戦争開戦

1942年 戦争中

食べ物がなく、小麦粉の団子を
汁物に入れたすいとんを食べま
した。

戦争が激しくなると給食は
続けられなくなりました。

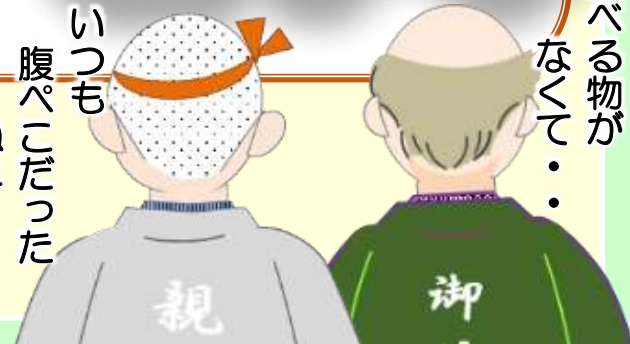


戦争中

1945年8月 終戦

いつも
腹ペこだった
ねえ・・・

食べる物が
なくて・・・



1947年1月 給食再開

1950

1952年 揚げパン誕生

今も昔も大人気のメニューです。



1970

1976年 主食に「ごはん」が登場

カレーライスなどバラエティー豊かな献立が食べられるようになりました。



現在 さまざまな給食

行事食や郷土料理など、
様々な料理を給食で食べられるようになりました。



みなさんが毎日食べている
給食は、昔は「あたりまえ」
ではなかったのです。
感謝の気持ちを
忘れずに、いただき
ましょう。

令和8年1月15日の給食

11 和食文化を
伝えよう



小正月

元日を含む、年神様を迎える行事の『大正月』
に対して、1月15日、または15日前後の数日間
のことを『小正月』と呼びます。

そう呼ばれるようになったのは、日本の暦の
歴史と深い関係があります。

★ チンゲン菜のからしあえ

☺ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ 松風焼き

☺ 八王子産ながねぎ使用

★ けんちん汁

☺ 八王子産にんじん、
ながねぎ、だいこん使用

★ 小豆ごはん

小正月って
知ってるか？

オイラ、まだ
食べたこと
ない・・・

授業で
説明しなきゃ

そいや、食べ物と
関係するのじゃらな
あるけど...

むかし、
日本のお正月は、
新年最初の満月
の日でした。

満月には、
神秘的な力が
あると考えられて
いたからです。

のちに、大陸（中国）から
太陰太陽暦（旧暦）が伝わ
ると、新年最初の満月の日
は、一月十五日でした。

太陰太陽暦（旧暦）は、
新月しんげつの日をその月の一日
（ついたち）とするもの
だったからです。

22日 下弦の月
（かげんのつき）

1日（ついたち）
新月（しんげつ）

3日
三日月
（みかづき）

7日 上弦の月
（じょうげん
のつき）

15日 満月
（まんげつ）

暦が旧暦となった

ことにより、お正月の

お祝いは、一月十五日にする

ことになりました。

ところが・・・

明治時代になると、
暦は、新暦（太陽暦）に
変わり、一月一日が
「正月」になりました。

このため、
年神様を迎える行事は、
元日を含む数日間に、
それ以外の行事や慣習は、
一月十五日前後の数日間に
行われるようになります。

元日を含む数日間を「大正月」、
一月十五日前後を「小正月」と
呼ぶようになったのです。



小正月には、
「繭玉飾り」、「餅花飾り」や
「どんど焼き」などが、
行われます。

これらの伝統行事や
慣習は、お正月に
その年の豊作や 給食は 残さず 食べよう！
家内安全を祈願する
ものでした。



餅花飾りは、柳などの枝に
小さく丸めた餅やだんごを
刺したものを飾ります。
八王子では、まゆの形に
似た「まゆ玉」という団子を
作って飾り、どんど焼きの時
に食べます。

ふうん．．

これには、
そんな意味が
あったんだ

なるほど

小正月の朝には、
小豆と米を焚き込んだ
「小豆粥」を食べる
風習があります。

赤い色は、邪気を払うと
信じられていたので、

赤い食材の「小豆」を入れた
「小豆がゆ」を食べて
無病息災を祈るようになった
と言われています。

今日の給食では、
小豆粥ではなく、
小豆ごはんに
しました。



小豆ごはん





令和8年1月16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、それを目指して、「しっかり食べよう！野菜350」という取り組みをしています。



今日の給食
の野菜の量
175g

★ くし型ポテト

★ 牛乳

130g

★ 中華たまごスープ

☺ 八王子産にんじん使用

45g

★ ごはん

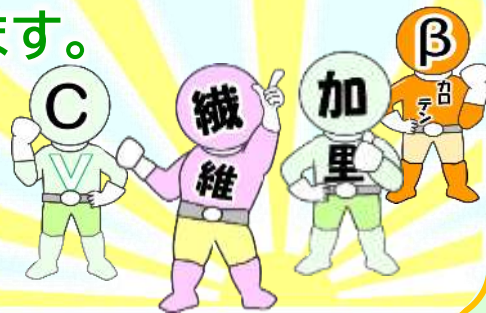
★★ マーボー大根

☺ 八王子産だいこん、
ながねぎ、にんじん使用

野菜苦手...



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。
しっかり食べてほしい食品です。



旬の野菜を食べよう！

1年中お店で売られている野菜も多いですが、それらの野菜にも旬があります。

旬の時期のものは、おいしくて栄養もたっぷりです！

給食では旬の野菜をたくさん使っています。



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。



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。



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。



× 3





令和8年1月19日の給食

秋田県の100年フード

きりたんぽ



秋田県の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「きりたんぽ」をいただきます。



毎月、給食で
日本各地の100年
フードを紹介して
います。



★ 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

★ 豚肉の生姜焼き

☺ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳



★ ごはん

★★ きりたんぽ汁

☺ 八王子産だいこん、にんじん、
ながねぎ、こまつな使用



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

秋田県

きりたんぽ



「きりたんぽ」は、秋田県大館市で江戸時代から親しまれてきた家庭料理です。

ごはんをつぶして串にさしたもので、焼いたものを主に鍋や汁物に入れて食べます。



秋田県

きりたんぽ



きりたんぽ鍋は、
比内地鶏のだしに
地元の具材、
そして、きりたんぽ
を入れた鍋だ



大館市では、新米の時期になると、新米のきりたんぽと脂の乗った比内地鶏を味わう「たんぽ会」が開かれ、街はきりたんぽ一色になるそうです。



きりたんぽは、大館の人々にとって、客をもてなすためにも欠かせない食材であり、生活から切り離せないものとして、現在まで受け継がれてきました。



自然が豊かな秋田県は、温泉・祭りなどの観光が人気で、なまはげなどでも知られています。

大館市は、県北に位置し、きりたんぽや、秋田犬の里としても有名です。

今日の給食のきりたんぽ



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！

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！

令和8年1月20日の給食

旬 ご ぼ う



ごぼうの旬は冬です。
ごぼうは、食物繊維を多く含み、
お腹の掃除をしてくれます。

★ キャベツとワカメの
ナムル風あえ

☺ 八王子産キャベツ使用

★ 牛乳

★ 豆あじの唐揚げ

★ 呉汁

★★★ とりごぼうごはん

☺ 八王子産にんじん使用

☺ 八王子産だいこん、にんじん、
ながねぎ、こまつな使用



豆知識



私たちが食べているのは、ごぼうの「根っこ」の部分です。「根っこ」を食べるのは、日本や韓国など、ごく一部の国と言われています。

中国やヨーロッパでは、食用ではなく、漢方薬やハーブとして使うそうです。

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を下げるなどの大切な働きがあります。しかし、多くの日本人が不足気味であると言われています。

ごぼうは、食物繊維がとても多い野菜です。日本では、簡単に手に入る野菜なので、積極的に摂取するように心がけましょう。



「ごぼう抜き」は間違い?!

マラソンなどで、前の選手を一気に何人も抜き去ることを「ごぼう抜き」と言います。

このことから、ごぼうは、簡単にひき抜ける野菜だと感じますね。ところが、細かい根を張りめぐらしていて、引き抜くがとても大変な野菜です。土の養分をしっかりと吸い上げている、栄養満点の野菜なのです。

ごぼうは、実は
引き抜きにくい……

ひきにくい……
うゝ舌噛んだ……



豆知識



大寒



今年の大寒の入りは、1月20日です。これから節分までの間が大寒となります。

大寒は、二十四節気のひとつで、一年で一番寒さが厳しいとされている時期です。

折しも、この冬一番の寒波が来ています。この時期が一番寒いとした昔の人の知恵には感心させられますね。



9 産地を
応援しよう



令和8年1月21日の給食

🍊 八王子産 ゆず 🍊



今日のデザートの柚子蜜フルーツは、手作りの柚子蜜にりんご缶を入れたものです。
小津町でとれた八王子産の柚子を使っています。



★ ★ 柚子蜜フルーツ

★ 牛乳

★ オニオンドレッシングサラダ

☺ 八王子産キャベツ、にんじん使用

★ ★ ★ スパゲティミートソース

☺ 八王子産にんじん使用



柚子蜜フルーツ



柚子は皮の部分にとっても良い香りがするので、皮の部分と果汁と、両方使って柚子蜜を作りました。さわやかな香りと、すっきりとした味わいを楽しんでください。



果汁

皮

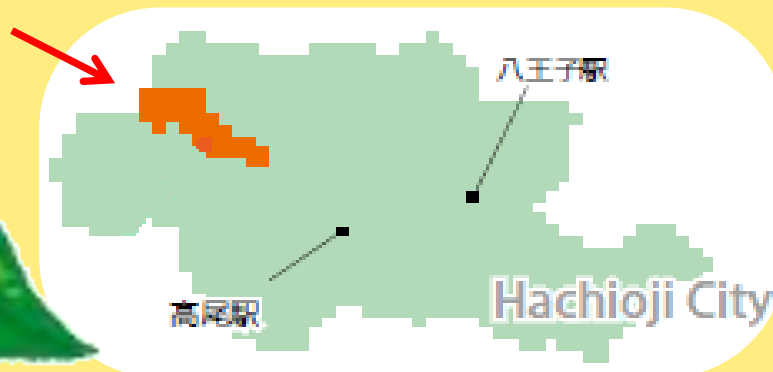




小津町のゆず



小津町は、八王子駅から西へ車で30分の距離に位置します。



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。

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。





ゆずはビタミンCがたっぷり！
食べると風邪の予防、疲れを
とる、肌を美しく保つなどたく
さんの効果があります。



風邪の予防



疲れを取る



美肌効果



ゆずは皮にもビタミンCがたっぷり！！

ゆずは、果汁よりも皮の方が4倍
もビタミンCが入っています。

よく洗い、皮ごとすりおろしたり、
ジャムとして食べるのがおすすめ
です！



令和8年1月22日の給食



健康的な食事を心がけよう！

「すべての人に健康と福祉を」、この目標を達成するためには、まず、自分自身や社会のために**自分の健康を守る**ことが必要です。

食についての知識を身につけ、健康的な食事を心がけましょう。



★ 野菜サラダ

☺ 八王子産ブロッコリー、
キャベツ、にんじん使用

★ 牛乳

★ いかのねぎ塩焼き

☺ 八王子産ながねぎ使用

★ ごはん

★★★ 肉じゃが

☺ 八王子産にんじん使用





健康的な食事を心がけよう！



健康的な食事でおすすめるのは、

「**日本型食生活**」です！

日本型食生活とは、1980年頃の
日本の食生活のことで、バランス
のとれた食事です。



日本型食生活とは

日本人の食生活は、戦後の食糧不足で
栄養がとれなかった時代を経て、だんだん
と食糧が手に入るようになり、1980年頃
に理想的な栄養バランスになりました。

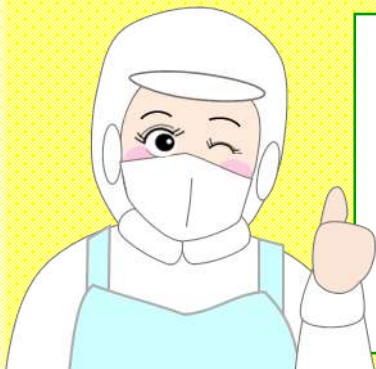


その頃の家庭では、和食の基本形で
ある一汁三菜、一汁二菜をベースとした
食生活を送っていました。

これを日本型食生活と言います。



日本型食生活は、栄養バランスが理想的です。



- ✓ 主食(ごはん)を中心に、
- ✓ 主菜(肉・魚・豆製品など)、
- ✓ 副菜(野菜・海そうなど)に加え、
- ✓ 適度に牛乳、乳製品や果物

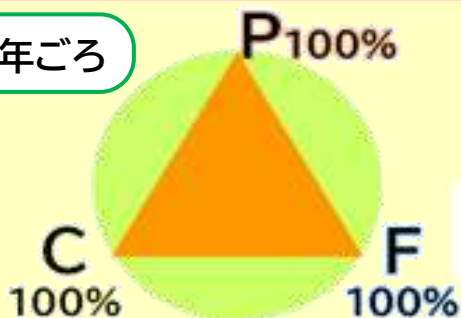


かつては、日本人の食生活は、理想的な姿だったのですが、現在は、バランスが崩れてきています。

11 和食文化を伝えよう

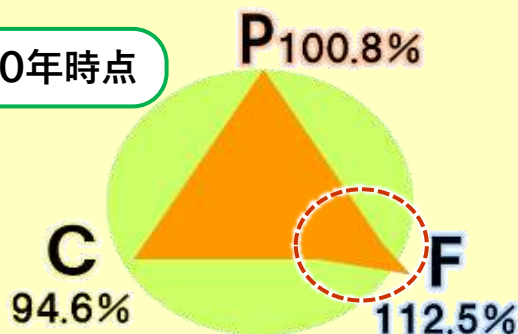


1980年ごろ



・ たんぱく汁 (P)
・ 脂質 (F) 、
・ 炭水化物 (C)
が理想的なバランス

2010年時点



肉や油脂類が多くなり、
ご飯が少なくなって、**バランスが崩れてしまいました。**

バランスが崩れてきている
日本人の食生活ですが、



給食の栄養バランスは理想的

給食は、日本型食生活を取り入れています。
ごはん、汁、おかずを組み合わせ、一汁二菜
か一汁三菜の献立になっているので栄養
バランスばっちりです！



和食でSDGs！



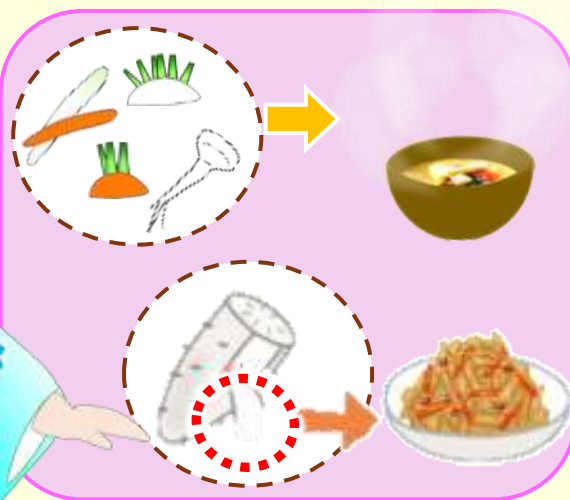
和食は、素材を使いつくす、食品ロスの少ない、ごみの量が少なくすむ食文化です。



野菜の皮やだしに使った煮干しなどもおいしく料理する工夫や技術を持っています。



「だし」(うま味)を
使って塩分のとりすぎを
防げる点でも健康にいい
食事です。



令和8年1月23日の給食

9 産地を
応援しよう



八王子産の白菜旬

白菜は冬が旬！霜にあたると、さらに甘みが増しておいしくなります。

旬を迎えている八王子産の白菜を食べて、冬を元気に過ごしましょう！



白菜は、
どうやって
食べても
おいしいねえ

★手づくりいちごジャム

★食パン

★白菜のクリームシチュー

☺ 八王子産にんじん、はくさい使用

★牛乳

★フレンチサラダ

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん使用





今日の
調理風景



野菜は、
3回洗浄します。





冬 においしい

白菜は、生ではシャキシャキとした歯ざわりがあり、煮込むとトロトロに柔らかくなります。



煮物・汁物・炒め物・漬け物・鍋料理など、たくさんの料理でおいしく食べられる万能野菜です！



寒くなると、
凍らないように
甘さを蓄えるから
冬がおいしいの。



甘さを
蓄えないと
凍って
しまうぞ

寒いよ



白菜の栄養



白菜には、体の調子を整える栄養素がいっぱいです。

ビタミン C



ビタミンCが多く、
かぜ予防に効果的。

お肌もつるつるになる。



食物繊維



食物繊維で、お通じがよくなる。



葉酸



葉酸で、貧血予防。

葉酸は、
赤血球を作る
のを助ける



1月24日
～30日

全国学校給食週間

全国学校給食週間にちなみ、今週は八王子市の給食の**おいしいひみつ**や**こだわりポイント**、そして、給食に込めた想いを「**は**」「**ち**」「**お**」「**う**」「**じ**」の**5つのキーワード**を使って紹介します！



八王子市の

給食に込める想い



は 「育む」

ち 「地産地消」

お 「美味しく手作り」

う 「旨みたっぷり」

じ 「地元を大切に」

令和8年1月26日の給食



郷土への想いを
込めた給食

きょうの
キーワード

全国学校給食週間献立



地元を大切に

給食を通して、みんなの住むまち八王子
の歴史や魅力を伝えていきます。

八王子車人形御膳のメニュー

じょうしきまく

★ 定式幕和え

☺ 八王子産こまつな、
にんじん使用

★ 牛乳

桑都御膳のメニュー

★ 桑都揚げ

八王子城御膳
のメニュー

★ 八王汁

★★ かてめし

☺ 八王子産にんじん使用

☺ 八王子産だいこん、にんじん、
はくさい、ながねぎ、こまつな使用

きょうは、

日本遺産献立の中から、
3種類の御膳のメニューを
組み合わせた献立です。

日本遺産献立は、八王子市の歴史・文化を
物語る「霊気満山高尾山～人々の祈りが紡
ぐ桑都物語～」が、東京都内で初めて
日本遺産に認定されたことに
ちなんで考案しました。



5つの献立で日本遺産を紹介しています。



桑
都
御
膳



八
王
子
車
人
形
御
膳



八
王
子
城
御
膳



高
尾
山
御
膳

滝
山
城
御
膳



※ 桑都御膳の「かてめし」と
「桑都焼き」は、文化庁の
「100年フード」に
認定されています。



※ 桑都御膳では、
「桑都焼き」を「桑都揚げ」
に変えることもあります。

地元を大切に

八王子市の給食では、皆さんに市の魅力や歴史を給食を通じて学び親しんでもらえるように努めています。「日本遺産献立」も、そうして生まれました。

また、八王子のご当地グルメの「八王子ラーメン」や「八王子ナポリタン」も登場します。もちろん、地元の野菜をたくさん取り入れています。



郷土への想いを込めた給食





郷土への想いを込めた給食



八王子市の

給食に込める想い

は 育む

栄養バランスのよい給食を提供することで皆さんの健康を育むとともに、行事食や郷土料理、「おはし名人」の取り組みなどを通じて食文化への理解を育みたいと思っています。



ち 地産地消

八王子市で収穫された農産物をいただき、自然の恵みや生産者への感謝の気持ちを育みたいと思っています。





郷土への想いを
込めた給食



八王子市の

給食に込める想い

お 美味しく、手作り

皆さんにより美味しく安全な給食を食べてもらえるように、市販品はできるだけ使わず、カレーのルーや、ハンバーグ、ケーキなども手作りしています。



う 旨みたっぷり

給食の汁物や出汁は、削り節や昆布、煮干しからとった天然の出汁です。化学調味料などは一切使いません。

また、あめ色になるまで玉ねぎを炒めたり、トマトをよく煮込むなどして旨みを引き出す工夫をしています。





郷土への想いを込めた給食



八王子市の

給食に込める想い

じ

地元を大切に



八王子市の魅力や歴史を給食を通じて学び、親しんでもらえるように、「日本遺産献立」や八王子ラーメンなどのご当地グルメを提供するなどして、八王子の歴史や魅力を伝えています。



地元の歴史や魅力を表現した

『八王子オリジナル給食』

そうと
桑都御膳



八王子ナポリタン



高尾山御膳



きょうの
キーワード

令和8年1月27日の給食

全国学校給食週間献立

美味しく、手作り

安全を確かめた食材を使って、毎日調理しています。カレーやシチューのルー、ハンバーグ、ケーキなども加工品を使わずに手作りです。

★ 果物(ぼんかん)

★ 牛乳

腕によりをかけて
作ってます

★★★ カレーライス

© 八王子産にんじん使用

★ 白菜スープ

© 八王子産白菜、にんじん使用



お

美味しく、手作り

カレーのルーの材料は... たったの4つ！



油とバターで小麦粉をじっくり炒め、
茶色く色づいてきたらカレー粉を
加えて仕上げます。



しかも
手作りだから
おいしい！



余計なものから
入っていないから
安全なの。

八王子市の給食に込める思い



お 美味しく、手作り

皆さんにより美味しく安全な給食を食べてもらえるように、市販品はできるだけ使わず、カレーのルーや、ハンバーグ、ケーキなども手作りしています。



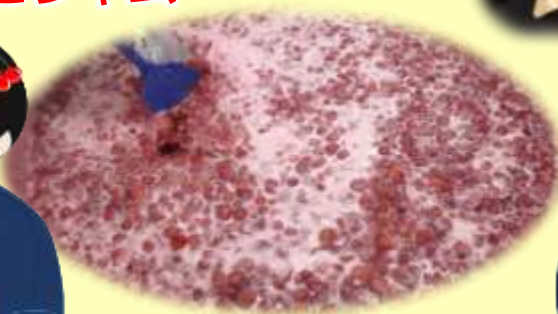
カレールー



桑都カップケーキ



いちごジャム



きょうの
キーワード／

令和8年1月28日の給食

全国学校給食週間献立

地産地消

～ 地元で採れたものを食べること ～



郷土への想いを
込めた給食

八王子市で生産された農作物を
いただきながら「生産者さんへの
感謝の気持ち」を育てます。



今日の八王子産の
食材は、にんじん、
はくさい、だいこん
です。



★ ごまあえ

☺ 八王子産はくさい、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 厚焼き卵

☺ 八王子産にんじん使用

★ 沢煮椀

★ わかめごはん

☺ 八王子産だいこん、にんじん使用



郷土への想いを込めた給食

消費地産地



八王子市の給食では、
八王子産野菜の使用率を
30%以上にすることを
目標としています。



八王子市の給食では、市内で収穫された作物や、その加工品を、積極的にとり入れています。
八王子市で生産された農作物をいただきながら「生産者さんへの感謝の気持ち」を育てます。

八王子産の食材と農家さんたち



令和8年1月29日の給食

きょうの
キーワード



全国学校給食週間献立

旨みたっぱり



郷土への想いを
込めた給食

今日のオニオンスープは、
削り節の出汁とじっくり炒めた
玉ねぎで旨みたっぱり！



★ 牛乳

★ 果物(ぽんかん)

★★★ 中華丼

★ オニオンスープ

☺ 八王子産にんじん使用

おいし...

1月24日～30日
全国学校給食週間





旨みたっぷり



桑都・八王子
郷土への想いを込めた給食



給食が、薄味でも美味しいのは、
食材から旨みを引き出す工夫を
しているからです。



給食の汁物やスープの出汁は、
削り節や昆布、煮干しから丁寧に
とった天然の出汁です。



また、玉ねぎをじっくりと
炒めたり、トマトをよく煮込む
など、素材のうま味を引き出
す工夫をしています。



給食では、玉ねぎをじっくりと炒めて、うま味と甘みを凝縮させます。

今日のオニオンスープは、玉ねぎから引き出したうま味と甘みに、たっぷりの出汁を加えているので旨みたっぷり！

給食が
薄味でも
おいしいのは、
旨みたっぷり
だからです



出汁の『うま味』は、和食の味のカギ

豆知識



日本の化学者により発見された『うま味』は今や、世界でも『UMAMI』と呼ばれ、注目されています。

うま味は、基本五味※の一つで、料理にコクや深みを生み出します。

※ 基本五味：甘味、塩味、酸味、苦味、うま味

きょうの
キーワード

令和8年1月30日の給食



は



郷土への想いを
込めた給食



全国学校給食週間献立

育む 「元気な体」を育み、
「食文化を知り、理解する力」を育む

給食は、栄養バランスのよい食事を
提供することで皆さんの体を育み、
行事食などを通じて心を育みたいと
考えています。



★★ 五目煮豆

☺ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ ほきの胡麻がらめ

★ みそ汁

☺ 八王子産だいこん、
ながねぎ使用

★ ごはん

みんなの

成長と健康を

願いながら

つくっています





育む

「元気な体」を育み、
「食文化を知り、理解する力」を育む

バランスよく食べよう！

バランスの良い食事をするための合言葉
があります。毎日の食事に取り入れたい
食材7品目の頭文字からできています。



栄養バランスのよい食事の合言葉『まごわやさしい』



まめ



ごま



わかめ
など海藻類



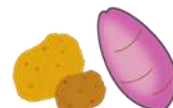
やさい



さかな



しいたけなど
きのこ類



いも類

7品目を摂るためのポイント

今までの食事に足りないものを少しプラス！

肉が多めだったら、魚の日を増やそう！

まずは、毎食1～2品を目標に！

汁物に海藻や豆腐、炒め物にきのこなど

冷凍食品や缶詰も活用しましょう。

冷凍の野菜やいも、豆の水煮缶など





育む

「元気な体」を育み、
「食文化を知り、理解する力」を育む



郷土への想いを
込めた給食

行事食や郷土料理、おはし名人の取組
などを通じて、食文化への理解を育み
たいと考えています。



SDGs

しっかり食べよう！

野菜350



おはし名人



100年フード

日本遺産献立



行事食

