



令和8年2月2日の給食



ミラノ・コルティナ2026冬季
オリンピック間もなく開幕！

☆☆☆☆☆ 食事バランスばっちり！
五つ星そろえて **体力アップ**



ミネストローネ・ミラナーゼ

2月6日からイタリアで冬季オリンピックが開催されます。そこで、今日は、スポーツ選手も実践する『五つ星そろえて体力アップ』献立にして、副菜を開催地イタリアの家庭料理、ミネストローネにしました。

赤くないけど...
今日のミネストローネ

ミネストローネ
って、トマトの
入ったスープじゃ
なかったっけ？



★ 牛乳

★ ポテトカルボナーラ
☺ 八王子産にんじん使用

★ 白身魚の
ハーブ焼き

★ ミネストローネ・ミラナーゼ
☺ 八王子産にんじん、きゃべつ使用

★ 果物
(ぽんかん)

★ コーシピラフ

☺ 八王子産にんじん使用



ミネストローネ・ミラネーゼ



ミネストローネはイタリアの家庭料理です。野菜をたくさん使ったスープで、必ずしもトマトを使うわけではなく、イタリアでは地域や季節によって入る具材も異なるそうです。

ミラネーゼとはミラノ風という意味です。なので、「ミネストローネ・ミラネーゼ」は、ミラノ風のミネストローネということです。

オリンピックが開催されるミラノのミネストローネは、米とうずら豆を入れるのが特徴です。



なるほど...



給食の汁物は、野菜を食べるための副菜でもあります。しっかりと食べましょう！

ミネストローネは、野菜がたっぷり。



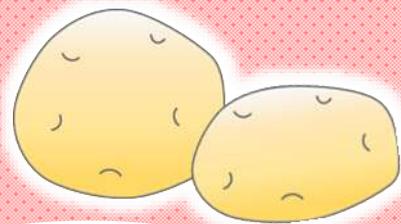


ミネストローネ・ミラネーゼ

たくさんの野菜を使い、ベーコンやお米も入っているので一皿で野菜、たんぱく質、炭水化物が摂れる栄養満点のスープです。



ポテトカルボナーラ



今日のポテト

カルボナーラの

ソースは、

もちろん手づくり

ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック！

食事バランスばっちり！

五つ星 そろえて **体力アップ**



開幕間近！

五つ星献立は、スポーツ選手が体づくりのために心がけている食事と同じで、主食、主菜、副菜、果物、乳製品がそろった献立です。

しっかり食べてスポーツや勉強をがんばりましょう。



バランスよく
食べることが
大切です



果物



主菜



乳製品



主食



副菜
(汁物)



令和8年2月3日の給食



「節分」は冬から春の季節の変わり目である立春の前日に行う行事です。
今年の立春は、2月4日。
節分は2月3日です。



★ 土佐和え

☺ 八王子産だいこん、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 大豆黒糖

★ けんちん汁

☺ 八王子産にんじん、
だいこん、ながねぎ使用

★★ いわしのひつまぐし





豆まきは、冬から春への季節の変わり目である「節分」に、豆をまいて悪いことを追い払い、福を呼び込む風習です。



昔は「季節の変わり目は邪気が入りやすい」と考えられていたので、「悪いものを追い払う力」がある(魔を滅する)とされている豆をまいて健康を祈りました。



豆を数え年分(年齢+1粒)食べるのも、健康で幸せに過ごせますよとの意味があります。



節分には豆まきの他に、「柊鰯」という、鰯の頭に柊の枝をさして玄関に飾る風習もあります。

鬼が嫌いな葉っぱである、尖ったトゲのある柊と鬼が嫌がる臭いのいわしを組み合わせることで「鬼が家に入って来ないように」という魔除けにしました。

恵方巻

その年の縁起がいい方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言でまるかじりして健康を願う地域もあります。



今年は
南南東



令和8年2月4日の給食

3 バランスよく
食べよう



中学生の考えた バランス献立(第七中)

給食は
残さず
食べよう！

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。

今回のバランス献立
は、第七中の2年生が、
『みんなが食べたい給食』
をテーマにして考えて
くれました。

★ 牛乳

★ 茎わかめの
しょうが炒め

★ 小松菜と油揚げの
煮びたし

☺ 八王子産小松菜、
白菜、にんじん使用

★ 照り焼きハンバーグ

★ ごはん

★ 野菜と豆腐のみそ汁

☺ 八王子産にんじん、だいこん、ながねぎ使用



中学生の考えた バランス献立(第七中)

3 バランスよく
食べよう



給食は
残さず
食べよう！

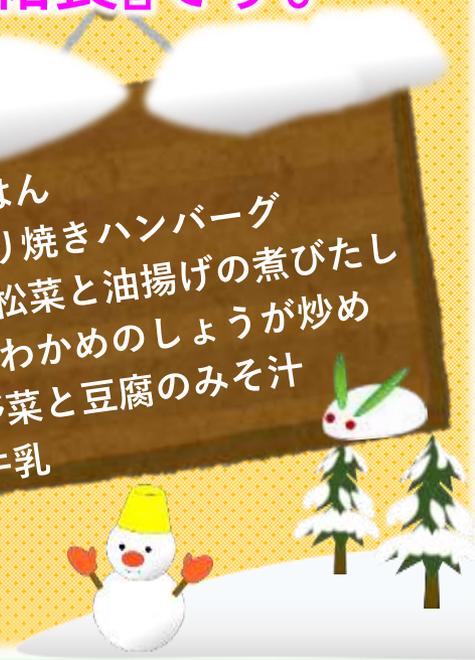
* 献立を考えてくれた生徒さんからのメッセージ *

テーマは、『みんなが食べたい給食』です。

みんなが残さずいっぱい食べてくれるような献立にしました。

みそ汁や照り焼きハンバーグなど、みんなが大好きなおかずにしたので、いっぱい食べてほしいです。

ごはん
照り焼きハンバーグ
小松菜と油揚げの煮びたし
茎わかめのしょうが炒め
野菜と豆腐のみそ汁
牛乳



今日の給食で
食べる野菜の量

185g

令和8年2月5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。



今日の給食の野菜の量は、1食分としては十分な量ですが、

1日に野菜を

350g食べるためには、積極的に食べようという

意識が必要です。



夕食でも、野菜をたくさん食べてください。

★ ポップビーンズ

★ 牛乳

★ コーシと卵のスープ

★★★ 中華丼

☺ 八王子産にんじん、白菜使用



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。



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。



野菜をたくさん食べるには・・・



3食しっかり食べるようにしましょう。

主食、主菜、副菜を意識してそろえましょう。

調理の工夫をしましょう。

加熱調理をすると、野菜のかが減り、たくさん食べることができます。この時期、お鍋などもおすすめです。



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。

意識しないと十分な量をとることはできません。

でも、



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。



令和8年2月6日の給食

味自慢

八王子市のご当地グルメ

八王子ラーメン



きざみ玉ねぎが特徴の八王子ラーメン！
八王子ラーメンをアレンジしてつけ麺に
仕上げた「はちっこつけ麺」をいただきます。



★ 野菜の南蛮漬け

☺ 八王子産にんじん、
だいこん使用

★ 牛乳

★ はちっこつけ麺

★ スティック大学芋

★ つけ麺汁

☺ 八王子産小松菜使用

★ うずらの卵



店によって、
違いはあるが、

あれを満たせば、
八王子ラーメンだ

八王子ラーメンの定義



醤油ベースのタレである

表面をラードが覆っている

きざみ玉ねぎを使っている



はちっこつけ麺

今日の「はちっこつけ麺」は、
しょうゆベースのスープに、給食風
に小松菜やたけのこなどの野菜を
たっぷり追加して、もちろん刻み
たまねぎも入っています。

きょうは、
2種類のなると
を使いました。

ハートの

なるとが入って

いた人は、
何かいいことが

あるかもよ？





「八麵会」
公式キャラクター

「はちどん」

玉ねぎの辛さを
やわらげる工夫
から生まれたん
だって



八王子ラーメンが、
どのようにつく
られたか
知っているかい？



八王子ラーメンの歴史



う～む..



1959年(昭和34年)、
ラーメン専門店を始めること
にしたある店主は、何か特徴が
欲しいと考えていました。

何か特徴がなければ、
この業界で生きていく
じゅうぶなしかっこ

そして、北海道で「きざみ玉ねぎ」
が入ったラーメンに出会いました。

きざみ玉ねぎ！



これは、イケる！
だが、この辛みを
何とかせねば…



そのラーメンは、辛みが強かったため、
ラードを加えて玉ねぎの辛みをやわらげ、
甘みを引き立てるなどの工夫をしました。
それが「八王子ラーメン」の始まりです。



味自慢



その後、八王子ラーメン
を提供するお店が市内に
増えていきました。



自分の口に合う
お店を探してね！

お店が工夫を
凝らしているの、
お店によって
味が違います。

大人気!!

TVでも紹介された

給食のポップビーンズ



給食の POP BEANS

ポップビーンズ?
何で今日?



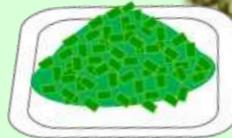
昨日、
掲載するのを
忘れたんだと

茹でた大豆に 粉をまぶす



揚げる

fry!



塩 & 青のり



令和8年2月9日の給食

植物性たんぱく質 豆腐

豆腐は大豆から作られている食品です。大豆や豆腐のような大豆製品は筋肉や血、皮膚、臓器などを構成するたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれます。



★ 中華風炒め

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん使用

★ 牛乳

★ ごはん

★ マーボー豆腐

☺ 八王子産ながねぎ、にんじん使用

たんぱく質は、筋肉や血、皮膚、臓器などを構成する栄養素です。

肉類や魚介類、卵、乳製品など動物性の食品に豊富ですが、植物にもたんぱく質は含まれています。中でも、大豆は、植物性たんぱく質が豊富な食品の代表格です。



植物性
たんぱく質



大豆、大豆製品のいいところ

大豆と同じ量のたんぱく質をお肉から摂取しようとする、脂質も多く取ってしまうますが、大豆、大豆製品はお肉に比べて脂質も少なくヘルシーです。

大豆は、カルシウムも多く含むので、成長期で体を作る時期にある中学生には、大豆製品は意識して食べてほしい食品です。給食のハンバーグには、肉と一緒に豆腐を練りこんでいます。



令和8年2月10日の給食

八王子産の野菜

給食では、八王子産の野菜をたくさん使っています。2月は大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、にんじん、白菜が八王子産です。

給食に入っている八王子産の野菜を探してみてください。

★ わかめサラダ

☺ 八王子産だいこん、
にんじん使用

★★★ チリビーンズサンド

☺ 八王子産にんじん使用

★★★ ポトフ

☺ 八王子産にんじん、キャベツ使用

★ 牛乳

2月の
八王子産野菜



給食では、八王子産の野菜を年間30%以上使うことが目標です。

給食センター元八王子では、今年度の八王子産野菜の使用率は目標を大きく上回り、50%を超えています。

どうして、こんなにも八王子産の野菜を使うことができるのでしょうか？

八王子産の食材と農家さんたち



八王子市に畑が多いからという理由だけではありません。
このような仕組みで工夫をしているからなのです。



市は、給食の年間計画に基づき、いつ頃、どのような野菜をどの位使うか、農家さんに伝えます。

農家さんは、市の計画に基づき、種をまき、なるほど...育て、収穫します。

そして、納品業者さんが、農家さんと協力して、市に野菜を届けます。



八王子市の 給食に込める思い

- 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」



地産地消の割合を高めています。

地域内でこのような循環が生まれると、**地域経済の発展・活性化**につながります。

また、農家さんが、計画的に野菜を生産できることは、**地域の農業を守る**ことにつながります。



そして、私たちは、**新鮮な野菜**を食べることができます。



加えて、地産地消は、輸送距離が短くすむため、**環境にやさしい消費方法**です。

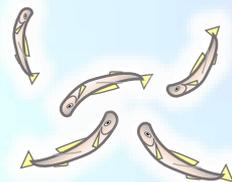


私たちは、これからも、**新鮮な八王子産の野菜を給食でたくさん提供していきます。**



令和8年2月12日の給食

わかさぎ



わかさぎは、骨ごと食べられるので
カルシウムがたっぷり！

成長期にある中学生に食べてほし
い食材の1つです。



★★★塩肉じゃが

☺八王子産にんじん使用

★牛乳

★わかさぎの南蛮漬け

わかさぎを唐揚げに
して、南蛮風たれと
一緒にいただきます



★ごはん

★えのきと白菜のみそ汁

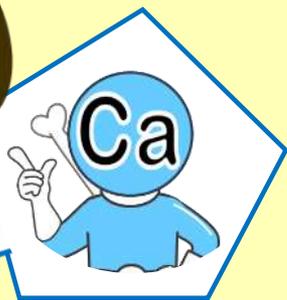
☺八王子産はくさい使用





骨を強くするためには、カルシウムと一緒にビタミンDを摂ることも大切です。

ビタミンDは、カルシウムの吸収と骨の形成をサポートする役目を持っています。



わかさぎは、カルシウムだけでなく、ビタミンDもたっぷりだから、丸ごと食べると強い骨を作れます。



成長期にある中学生は、

- ・カルシウムの多い食品をとる、
 - ・1日3食をしっかり食べる、
 - ・運動する、
 - ・カルシウムと一緒にビタミンDを摂る
- ことで骨量を増やすことが大切です。



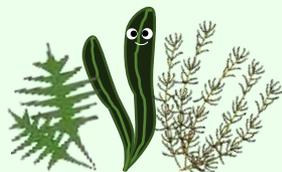
豆知識



骨量のピークは20歳ごろまでです！

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達し、その後は、加齢に伴い減少していきます。高齢になっても骨折せずに元気に活動するためには、20歳までに骨量を増やしておくことが大切です。

中学生は、まだ最大骨量を高めることができます！カルシウムが多い食品を積極的に摂りましょう！



八王子産
米粉

令和8年2月13日の給食



はち米っココアカップケーキ

明日は、バレンタインデーなので、はちっこキッチンから皆さんに八王子産米の米粉で作ったチョコカップケーキをプレゼントします。

これからも給食をしっかり食べて、勉強も部活もがんばってください！



八王子産米100%

原料の米粉は、



★ フレンチサラダ

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん使用



★ 牛乳



★ はち米っココアカップケーキ

☺ 八王子産米粉使用



★ ガーリックライス



★★ チキンのトマト煮込み

☺ 八王子産にんじん使用



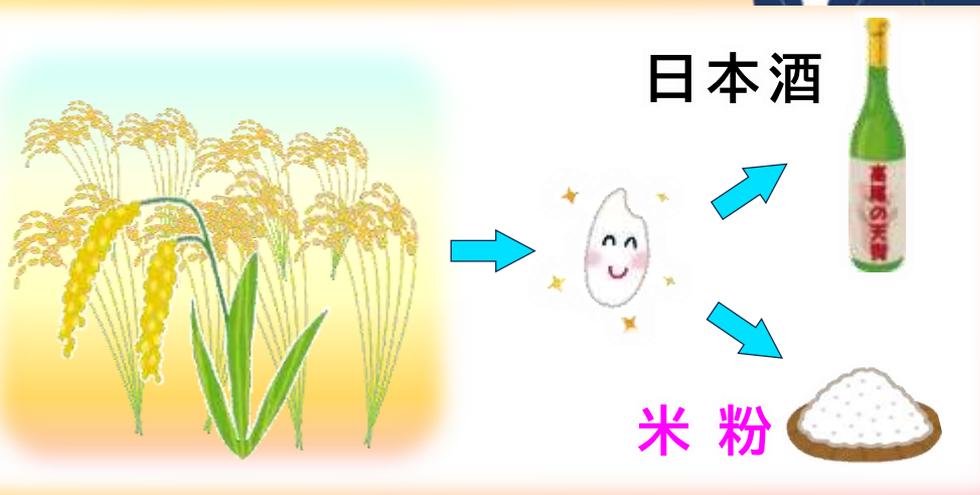


八王子産米の米粉



八王子市では、日本酒をつくる「酒米」をたくさん作っています。

日本酒をつくる時、米をけずり、みがきます。けずった時に出る粉が『米粉』です。



今日の給食では、八王子産のお米100%でつくる日本酒、「高尾の天狗」をつくった時にできた米粉を使って、カップケーキを作りました。



八王子産米100%の米粉からつくるから、

「はち米っこカップケーキ」!

バレンタインらしく、ココアを加えて、

「はち米っこココアカップケーキ」!



ハチ米
ハチ米



もちもちっ♪



米粉の有効活用については、
こんな試みも！



12 つくる責任
つかう責任



八王子産米粉で
チャレンジ！

食べられる
スプーン



大学生が開発！

市内の中学校で試してみました！

SDGsについて考える
きっかけになりました！



八王子市では、お米がたくさん
作られているんだね！

日本酒を作る時に、米粉がたくさん
できるみたいだよ。何かに役立てたいな。

米粉の特徴を生かした
「食べられるスプーン」はどうか？
プラスチックごみを減らせて、
地球にもやさしいね！



今日の給食の
カップケーキ、
もちもちで
おいしかったね。

自分でも
つくってみよう
かな。

もちもち、
米粉のおかげで
もちもち

ん?!
おしほ..!

誰? 誰?
誰と誰の間に
白米..



バレンタインデーは、もとはキリスト教の
記念日で、恋人たちが愛を誓う日です。

日本では、好きな人にチョコレート
を贈るイベントですが、海外では家族
や友だちなどへ感謝の気持ちを込め
て花やカード、お菓子を送ります。



つくれるかな?



イメージは
あるのだが..



令和8年2月16日の給食

元気応援メニュー

ファンキーモンキーベイビーズ

今年でデビュー20周年を迎えるファンキーモンキーベイビーズ。八王子市出身の2人は、音楽を通して八王子を盛り上げてくれています。きょうは、そんな2人のおすすめメニューです。



★ ★ 桑の都クラフティ
☺ 八王子産桑の葉粉使用

★ 牛乳



★ ★ ★ ファンモン★エッグカレー
☺ 八王子産にんじん使用

★ ベイビーズ太陽サラダ

☺ 八王子産キャベツ、にんじん使用

♪ ファンキーモンキーベイビーズ

元気応援メニュー ♪

ファンモン★エッグカレー



この卵には、
そんな意味が
込められて
いるのか・・・

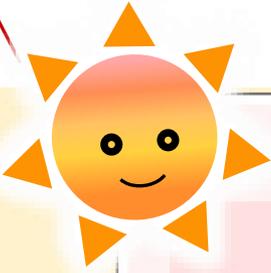
なるほど・・・



メンバーの大好物はカレーライス。
うずらのたまごで仲の良い2人を
イメージします。

♪ ファンキーモンキーベイビーズ

元気応援メニュー ♪



ベイビーズ太陽サラダ



にんじん色、
わかるかな？



このサラダは、
ドレッシングが
決め手です。

にんじんとたまねぎを
すりおろして、調味料と
合わせて作りました



もっちり
手づくだ

八王子の太陽を、にんじん色の
ドレッシングで再現。野菜を元氣
に包みこみます。

♪ ファンキーモンキーベイビーズ

元気応援メニュー ♪

桑の都クラフティ



かつて八王子は、
桑の都「桑都」と
呼ばれました。



桑都物語

なので、八王子市の
給食では、しばしば
桑の葉粉を使った

メニューが登場します。



桑の葉のさわやかな緑色と、
甘いくだものが合わさった
デザートです。

おいしい♡
プリンみたい。



ファンキーモンキーベイビーズ(通称ファンモン)は、八王子市出身の2人組音楽グループ。今年でデビュー20周年を迎えます。

大好きな地元を巡る“桑の都ツアー「全八」”などを行い、音楽を通して八王子を盛り上げています。



「桑の都ツアー」

というナーミングからも、

八王子を盛り上げようという

気持ちが見てとれますね。

♪ ファンモンからのメッセージ

食べることは生きることです。
バランスよく食事をして、
カッコいいお兄さんお姉さん
になってください。

ファンキー加藤(写真:左)

給食は人生の中でも食べられる期間が短いので、
一食一食を大切にしてほしいなと思います！

あと、僕らの時代はパンが多かったのですが、
最近のご飯が増えたという事も聞いているので、
羨ましいなと思います！

モン吉(写真・右)



令和8年2月17日の給食

山梨県の100年フード

ほうとう



山梨県の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「ほうとう」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。



★ 牛乳

★ 青菜のからし和え
☺ 八王子産こまつな、
にんじん使用

★ 果物(はるみ)

★ 赤魚の薬味焼き
☺ 八王子産ながねぎ使用

★★ 八王子産大根の菜飯

★★★ ほうとう汁
☺ 八王子産だいこん、
にんじん、ながねぎ、白菜使用

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4年度認定

山梨県

ほうとう



「ほうとう」とは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。

お米作りが難しい山間で
米に代わる主食として、
古くから親しまれて
きました。



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4年度認定

山梨県

ほうとう



「ほうとう」は、山梨県民のソウルフードで、山梨全域で親しまれてきましたが、近年は、家庭で食べる頻度が少なくなり、飲食店で食べる機会が増えています。



県外からもほうとうを食べに多くの人を訪れています。



昔は、各家庭で食べるのが普通だった。



豆知識

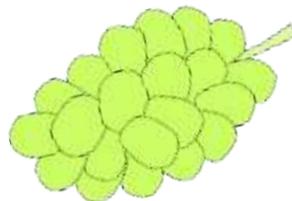
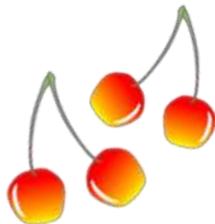
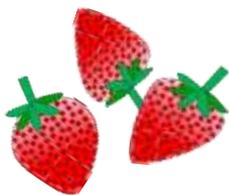


山梨県



山梨県は世界文化遺産の富士山や、八ヶ岳、南アルプスなどが有名で、美しい自然に包まれた地です。

また、フルーツ王国でもあり、多くの種類の果物が作られています。



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2月18日の給食



国消国産 ~国産小麦パン~

八王子市の給食は、できるだけ地元産、または国産の食材を使うようにしています。それは、SDGsの趣旨に沿うとともに、国内の農業を守り、食料自給率を向上させることにも役立つからです。

見た目は
変わらないけど、
深い意味を持って
いるんだね



★ 大根のフレンチサラダ

☺ 八王子産だいこん、
にんじん使用

★ オレンジジュース

★ セルフホットドック

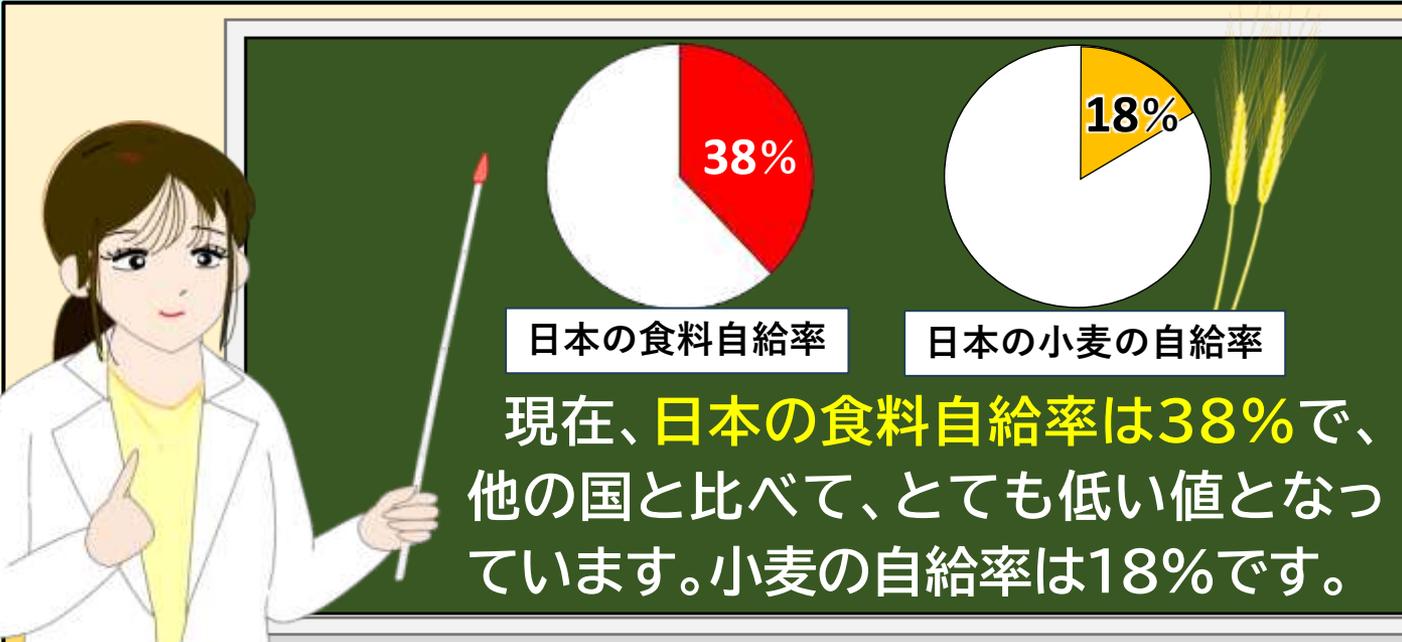
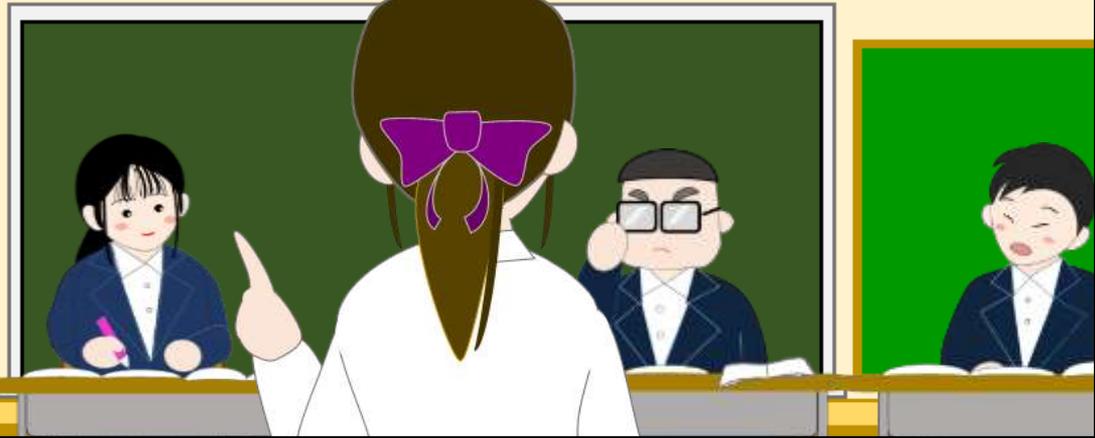
★ 国産小麦パン

★★ クリームシチュー

☺ 八王子産白菜、にんじん使用

国消国産

国消国産とは、その国の国民が必要とし、消費する食料は、出来るだけ自国で生産することを言います。



食料自給率が低いということは、食料の多くを輸入に頼っているということです。



もし、輸入できなくなれば、私たちの食生活は、成り立たなくなってしまいます。

なので、自給率を上げることは、とても重要なのです。

どうすれば、自給率が上がるのでしょうか？

私たち消費者が、国産のものを購入し、消費するようになれば(=たくさん売れるようになれば)、生産者が、たくさん生産するようになるので、食料自給率アップにつながります。



また、私たちが、国産食材を購入することは、生産者を応援することになるので、次世代の担い手の確保や生産基盤の維持・拡大につながり、結果として日本の農業を守り、活性化させることにつながります。

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



13 気候変動に
具体的な対策を



さらに、国産・地元産のものを使うことは、輸送にかかるエネルギーが少なく済むため、CO₂排出量の少ない環境に優しい消費方法でもあります。



CO₂
抑制

SDGs



12 つくる責任
つかう責任



食品選びには、国消国産・
地産地消を意識してみま
しょう。

今日の給食では、国産小麦
100%のパンを食べます。



令和8年2月19日の給食

旬

いよかん



愛媛県の特産品として有名な「いよかん」は、さわやかな香りと適度な酸味、そして、ジューシーな大粒の果肉が特徴です。



昔、愛媛県が伊予の国といわれたことからは、名付けられたそうです。



★ 三色ナムル

☺ 八王子産こまつな、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 果物(いよかん)

★ ヤシニヨムチキン

★ ごはん

★ くずきりスープ

☺ 八王子産にんじん、白菜、ながねぎ使用



日本の冬の代表的な果物である温州みかんの時期が終わると、1月くらいから、いろいろな種類のかんきつ類が店先に出てきます。いよかんも、そのひとつです。



からだにとっても いいよかん！

いよかんは、ビタミンCが豊富！

ビタミンCは免疫力をアップします！

ほどよい酸味、クエン酸！ 

クエン酸は、疲労軽減に
役立ちます！

いい香り！

いよかんなど、かんきつ類の香りにはリラックス効果や集中力を高める効果があります！

うす皮のまま食べると、もっと体にいいですよ！

食物繊維が、おなかの調子を整えます！



令和8年2月20日の給食

9 産地を
応援しよう



東京うど

うどには、「山うど」と「軟白うど」があります。東京うどは、軟白うど。光を当てずに地下で育てます。

軟白うどの旬は、12月～4月頃。ちょうど今頃です。

うどは、
日本産の
野菜です。



【うど】たらの芽や朝鮮人参などと同じフコギ科の野菜。
ビタミンB1、B2、アスパラギン酸などを含み、低カロリーで食物繊維がたっぷりです。

なるほど...



★ 東京うどの炒め煮
☺ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ 鮭の塩焼き

★ チンゲン菜と豆腐のみそ汁

☺ 八王子産たまねぎ使用

★ ごはん

白くてアクの少ない、軟白うどを炒め煮にしました。給食では年に一度の食材です。みずみずしく、シャキシャキとした食感がおいしいですよ！

うどんには、お肌つるつる、疲れをとるなどのはたらきがあります。





うどは、都内でも栽培しています。
立川市や国分寺市などでは、東京の
ブランド野菜として軟白の「東京うどん」
を育てています。
「東京うどん」は、52品目ある江戸東京
野菜のひとつでもあります。

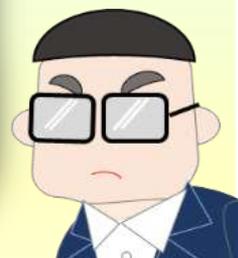


江戸東京野菜

立川市や国分寺市などで栽培されている「東京うど」は、「室(むろ)」と呼ばれる光の入らない真っ暗な地下で栽培するため、茎が真っ白でアクが少ないのが特徴です。



室



東京うどは、江戸東京野菜の1つですが、多摩地区で本格的に生産が始まったのは、意外にも昭和30年代に入ってから。

養蚕が衰退して農家の収入が減ったため、新たな収入源として栽培が盛んになったということです。



江戸東京野菜

江戸東京野菜とは、江戸期から始まる東京の野菜文化を継承する野菜です。

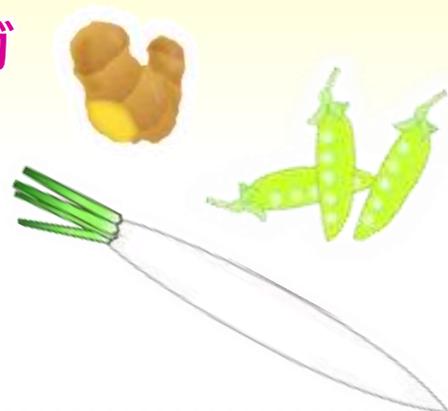
種や苗の大半が自給または、近隣の種苗商により確保され、昭和中期まで栽培されていた在来種または、在来の栽培方法等に由来する野菜のことです。



八王子にも江戸東京野菜がある



八王子の江戸東京野菜は、
八王子ショウガ
川口エンドウ、
高倉ダイコン
の3種類です。



9 産地を
応援しよう



令和8年2月24日の給食

八王子産長ねぎ



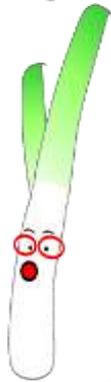
八王子市では、年間およそ370t[※]
の長ねぎが生産されています。

長ねぎは、年間通じて食べることができ
ますが、秋から冬においしい野菜です。

※『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



秋から冬が
おいしい!



★ 果物(いちご)



★ 牛乳

★ 野菜の彩り和え

☺ 八王子産こまつな、
にんじん使用



★ みそ汁

☺ 八王子産にんじん、
ながねぎ使用

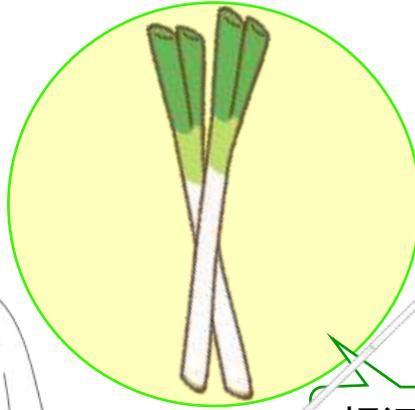


★★★ 牛すきどん

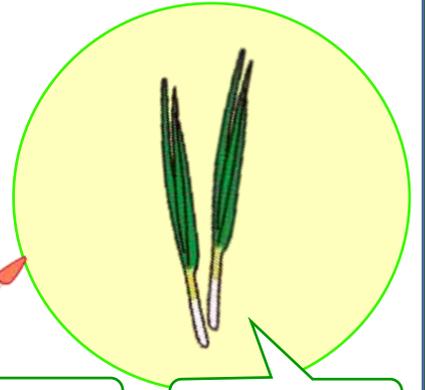
☺ 八王子産ながねぎ使用



秋から冬においしい野菜 長ねぎ



根深ねぎ



葉ねぎ

大別すると、ねぎには
根元の白い部分を食べる
「根深ねぎ」と、
葉の部分を食べる
「葉ねぎ」があります。



関東地方で

一般的に「長ねぎ」と
呼ばれるのは、
根深ねぎのことです。

冬においしい野菜

根深ねぎは、

生で食べると辛みが
ありますが、煮込むと
甘くトロリとした
□当たりになります。

葉ねぎ

西日本では
葉ねぎが主流です。

葉ねぎは、
生のままでも食べやすく、
薬味に使われることも
多いです。



長ねぎの ここがすごい！



長ねぎには、体の調子を整える
栄養素がいっぱいです。

- ・体を温めて風邪を予防する
- ・血液をサラサラにする
- ・体の疲れをとる

などの働きがあります。



緑の部分は、ベータカロテン
が豊富です。

良く洗って有効活用し
ましょう！



ねぎま...
ねぎまマグロだけでできん、
超々どシンプルな鍋...



シンプルだが、
超絶うまい...

超絶うまいが、
食べるには
注意が必要だ



焼しんじゆ
ひんじゆ
40℃...



だから、慌てるな
と言ったんだ。
熱いんだろ??

水飲みな。水!







お鍋のネギは、
とっても熱いから
気をつけようね！



令和8年2月25日の給食



日本遺産
JAPAN HERITAGE
桑都物語

桑都御膳



まなぼう！たべよう！つたえよう！

八王子の歴史文化



★ 野菜のピリリ漬け

☺ 八王子産キャベツ、大根、にんじん使用

★ 牛乳

八王子市が考案した「日本遺産献立」の1つです。

桑都御膳は、



桑都焼きは、かてめしと100年フードに認定されています



★ 桑都焼き

☺ 八王子産桑の葉粉使用



かてめしと

100年フードに

認定されています

桑都焼きは、

★ かてめし

☺ 八王子産にんじん使用

★ 絹のお吸い物

☺ 八王子産にんじん、ながねぎ使用





令和6年3月認定



かてめし

【かて】は「まぜる」という意味です。昔、お米はとても貴重な食べ物だったため、たくさん食べられませんでした。そのため、野菜などをごはんともまぜて量を増やしたのが始まりです。

令和6年3月に100年フードに認定されました。



令和6年3月認定

白身魚の 桑都焼き



スチームコンベクションオーブンで焼き上げます。

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉パウダーを混ぜたソースを作り、魚にかけて焼きます。

令和6年3月に100年フードに認定されました。

絹の お吸いもの



シルク(絹)パウダーを入れた団子をか
いこの「繭」に、そうめんを「絹糸」
に見立てたすまし汁です。



ピリリ漬け

八王子市は東京都の中で一番多く
農作物を作っています。

ピリリ漬けには八王子産の大根や
キャベツを使用し、食欲をそそるピリ辛
に味付けをします。





八王子八景 「桑都の晴嵐」



桑畑が広がり、養蚕が盛んに行われ、
市がにぎわっている様子



養蚕や機織りは、
古くから農家の
大切な仕事でした。
絹織物の生産が
盛んに行われ、蚕のえさ
となる桑畑が広がる様子から、
人々は八王子を「桑都」と呼びました。



令和8年2月26日の給食

八王子産大根

旬!

はち大根



八王子市は、農産物の生産量が都内で一番。
たくさんの野菜が生産されていますが、中
でも大根が一番です。

5～6月頃に収穫される春大根と、10月～
11月に収穫される秋冬大根があります。



★ オレンジポンチ

★ 牛乳

★★★ はち大根おろしスパゲティ

☺ 八王子産だいこん使用

★ 野菜とじゃこのサラダ

☺ 八王子産キャベツ、にんじん使用



農家の方からメッセージ

大根は、種をまいてから2か月で収穫できますが、その間にはたくさんの苦勞があります。

春大根は虫が付きやすく、秋大根は寒さとのたたかいなので、毎日様子を見て育てています。

たくさんの手間をかけて大事に育てた大根です。美味しく食べて、皆さんも元気に大きく育てて下さいね！



生産農家の
宮城さん

八王子市の給食では、
八王子産野菜の野菜の
知名度アップと地産地消を
進めるため、八王子産の
大根を「はち大根」という
愛称で呼んで応援して
います。



大根のすごいところ

その1

一年中作られている

大根は、涼しい気候で育つ、冬が旬の野菜ですが、種をまく時期や産地を工夫し、今では一年中出回っています。

八王子でも「春大根」「秋冬大根」がたくさん作られています。

<大根の収穫カレンダー>

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	主な産地
春大根	←→												神奈川県・千葉県
夏大根				←→									北海道・青森
秋冬大根								←→					神奈川県・千葉県

9 産地を応援しよう



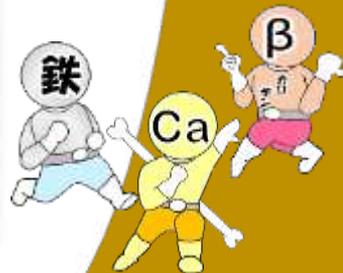
大根のすごいところ

その2 丸ごと食べられる

きょうは、「はち大根おろし
スパゲティ」を食べます。



カルシウムやカロテン・
鉄分などが豊富な葉っぱ
も、刻んで使っています。



大根のすごいところ

その3

「はち大根（八王子産大根）」には、
地元農家さんの愛情たっぷり！

たくさんの手間をかけて大事
に育てた大根です。

美味しく食べて、皆さんも元
気に大きく育てて下さいね！



宮城さん



おいしい大根
ありがとうございます



令和8年2月27日の給食

9 産地を
応援しよう



八王子産米の酒粕

八王子産米の酒粕を使って、粕汁
を作りました。具の大根、にんじん、
長ねぎも八王子産の野菜です。

酒粕の効果で体も温まります！



八王子市高月町で収穫
されたお米「高月清流米」と
「ひとごころち」で作られた
清酒『高尾の天狗』を絞った
酒粕を使います



★ じゃこと
牛肉の炒め煮

★ ごま和え
☺ 八王子産小松菜、
にんじん使用

★ 厚焼き卵
☺ 八王子産にんじん使用

★ 八王子産米の粕汁

★ ごはん ☺ 八王子産酒かす、大根、にんじん、ながねぎ、小松菜使用

酒粕とは？

お米を発酵させて作った「もろみ」から清酒を絞ったあとに残るのが酒粕です。



高月清流米
ひとつごち



絞った残りも、
ミネラルが豊富で
体を温める働き
があります。

絞った残りも、
ミネラルが豊富で
体を温める働き
があります。



酒粕は、日本の伝統的な食品です。

- 日本各地の酒どころでは、昔から食品に利用されてきました。魚や肉を漬け込んだ粕漬けや、粕汁、奈良漬、石狩鍋、甘酒などがあります。



「もったいない精神」
が息づく日本人の知恵だね

