

# 八王子市の給食に込めた想い

八王子市の学校給食は、地元の食材を使い、手作りで美味しく安全な給食を活用した様々な取組を通じて、“はちおうじっ子”が健やかに成長すること、将来にわたる健康を考えた食習慣を身につけること、食を大切にする心を育むことを目指しています。

## は

### 育む

小中学生の皆さんが健やかな身体を作り、毎日元気にすごすために必要な栄養バランスが整った給食を提供しています。

旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れることで食文化への理解を深めています。

「めざせ！おはし名人」などの取組から食のマナーを身につけます。



「めざせ！おはし名人」の様子  
「魚の骨を取る」に挑戦！

## ち

### 地産地消

給食での地場野菜利用割合30%以上を目指しています。（第3期八王子市食育推進計画の指標より）

八王子市で収穫された米、大根、玉ねぎ、ズッキーニ、ブルーベリー、ゆずなどの農産物を全校でいただき、自然の恵みや生産者への感謝の気持ちを育む取組をしています。



大根

恩方産のブルーベリー

## お

### 美味しく、安全

カレー・シチューのルーやハンバーグ、ケーキなども既製品や半加工品は使わずに、手作りの料理を提供しています。

食材は栄養士が選定し、品質、鮮度、品温などをよく確認して使用しています。



## う

### 旨みたっぷり

汁物やスープの出汁は、削り節、昆布、煮干しからとっています。

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旨みを引き出す工夫をこらしています。



## じ

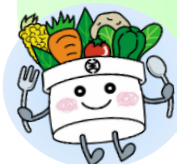
### 地元を大切に

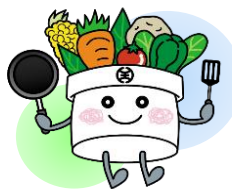
滝山城の築城500年を記念した「滝山城御膳」や、日本遺産に認定された八王子の3つのストーリーをもとにした「八王子城御膳」「桑都御膳」「高尾山御膳」などを給食で提供し、地元八王子の歴史や魅力を伝えています。

また、八王子ラーメンや八王子ナポリタンなど八王子のご当地グルメも取り入れています。



滝山城御膳





# 八王子市給食レシピ

料理の分量は  
1人分です。  
給食では小学校3・4年生  
に提供している量です。

## はち大根おろしスパゲティ

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
スパゲティ	65		酢	2.8	
オリーブ油	2		さとう	2.5	
大根	90	おろす	塩	0.5	
ツナ	35		しょうゆ	4.5	
えのき	10	2cm長さ			
万能ねぎ	3	小口	きざみのり	少々	

5月のみずみずしい八王子産の春大根で作ります。酢には大根の辛みをやわらげる効果があります。

## 【 作り方 】

1. スパゲティをゆで、オリーブ油をからめておきます。
2. 大根おろしを煮立たせ、ツナ、えのきを加え煮ます。
3. 調味料で味をととのえ、万能ねぎを加えます。
4. 1に3をかけ、お好みできざみのりをのせます。



## カレーライス

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
豚肉	15		小麦粉	7	カレー ルー
じゃがいも	45	角	バター	3	
たまねぎ	50	スライス	油	3.5	
にんじん	20	角	カレー粉	0.4	
にんにく	0.1	みじん	トマトケチャップ	3	
しょうが	0.5	みじん	ウスターソース	2	中濃でも可
油	2		塩	1	
グリーンピース	5		こしょう	0.02	
りんご	6	おろす	カレー粉	0.3	
水	60		しょうゆ	1	

たまねぎの半分をあめ色まで炒めて加えたり、豚かた肉を1時間ゆでてやわらかくしたり、学校やセンターごとに工夫して作られている人気献立です。

## 【 作り方 】

1. バター、油を加熱し、小麦粉をふり入れます。粉っぽさがなくなり、とろみが出たら、茶色くなるまで焦がさないように炒めます。火を止め、カレー粉を入れて溶かします。
2. 油でにんにく、しょうが、肉、たまねぎを炒め、にんじん、じゃがいもを入れます。
3. 水、調味料、りんごを加え煮ます。
4. 野菜に火が通ったら、1のカレールーを入れよく煮ます。
5. 塩こしょうで味をととのえ、グリーンピースを入れます。



## 出汁の取り方(合わせ出汁)

1. 昆布はぬれたふきんなどで汚れをさっとふき取ります。
2. 昆布と水を鍋に入れ中火にかけ、あくをすくい、ぷつぷつと泡がついてきたら昆布を引き上げます。
3. 昆布出汁を沸騰直前まで温め、削り節をほぐしながら入れます。
4. 再びぐらっと沸いたら火を止め、ペーパータオルを敷いたザルなどでこします。

昆布:15g、削り節:15g、水:900ml

給食では、量が多く、  
香りを保つために  
数十分かけて煮だ  
しています。

## 夕焼小焼やき

材料名	1人分量(g)		材料名	1人分量(g)	
魚切り身	50	鮭・白身魚など	マヨネーズ	10	
こしょう	0.02	魚の 下味	にんじん	5	おろす
酒	0.4		白いりごま	1.2	する

10月1日の市制記念日のために考案した給食オリジナルレシピです。

童謡「夕焼小焼」をイメージし、にんじんを入れたマヨネーズソースを紅い夕焼に見立てています。

## 【 作り方 】

1. マヨネーズ、にんじん、ごまをまぜます。
  2. 魚の上に1をかけ、200℃のオーブンで15分ほど焼きます。
- ★焼く時は耐熱皿やアルミカップ、  
オーブンシートを使います。



八王子市ホームページのサイト内検索で給食レシピを  
ご覧いただけます。

学校給食・食育

検索

