

令和7年11月4日の給食

八王子産大根

# 今が旬！ はち大根

マーボー大根は、みずみずしく、甘味のある冬大根をたっぷり味わえる料理です。辛めの肉みそと大根の相性も抜群！旬を迎えた「はち大根」を味わってください。

★ 野菜のごまドレッシング

☺ 八王子産キャベツ使用

★ 牛乳

9 産地を応援しよう



★ ごはん

★ マーボー大根

☺ 八王子産だいこん、ながねぎ、根しょうが使用

★ ワンタンスープ

☺ 八王子産ながねぎ使用



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。



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います。



大根は、部位によって味が違い、料理によって使い分けもできる野菜です。

葉っぱが付いている方は、甘く、下の方は辛みが強いです。今日のマーボー大根には、丸ごと使いました。



# 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・千葉
夏大根				←→									北海道・青森
秋冬大根							←→						神奈川・千葉



# 大根のすごいところ

## その2

一本で色いろな味を味わえる

部位によって味が違い、  
料理によって使い分けも  
できます。

辛い 甘い

9 産地を  
応援しよう



## 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！



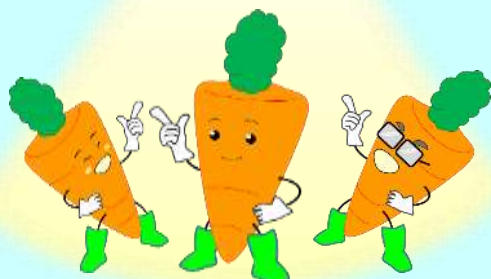
宮城さん



# 令和7年11月5日の給食

## にんじん

### 旬



にんじんの旬は、秋から冬にかけてです。もうしばらくすると旬のおいしい八王子産のにんじんを給食で提供していきます。

にんじんは、  
一年中食べられ  
てくるけど、

旬は、  
秋から冬に  
かけてです



★ 果物(菊花みかん)

★ 牛乳

★★★ ポークカレー

★ ビーンズサラダ

☺ 八王子産根しょうが使用

☺ 八王子産きゅうり使用

## 西洋にんじん



オレンジ色で  
太くて短いのが、  
西洋にんじんです  
育てやすく、  
お店でよく  
見かけます。

## 西洋にんじん



## 東洋にんじん



日本では  
2種類の人参が  
流通して  
います。



## 西洋にんじん



にんじんは、  
アフガニスタンが  
原産で、江戸時代に  
日本に渡来しました。  
給食や家庭で  
よく使われるのは、  
西洋にんじんです。

赤くて細長いのが、  
東洋にんじん。

代表的な品種の  
「金時にんじん」は、  
お正月料理に華を  
添える食材です。

## 東洋にんじん



# にんじんのココがすごい！



にんじんのきれいなオレンジ色は、  
カロテンの色です。にんじんには、  
カロテンがたくさん含まれています。



カロテンは、体の中に入るとビタミンA  
に変身し、体に良い働きをしてくれます。

ビタミンAには、

- ✦ お肌をツルツルにする
  - ✦ 病気にかかりにくくする
  - ✦ 目の働きを助ける
- という嬉しい働きがあります。



9 産地を  
応援しよう



10月から12月は、八王子市の農作物が、  
特にたくさん収穫される時期です。  
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7年11月6日の給食

# きのこのこ

食べられるきのこは、およそ100種類  
とわれています。

今日の「きのこピラフ」には、えのきたけ  
としめじを使いました。



★ 牛乳

★ 3色サラダ

☺ 八王子産だいこん、  
きゅうり使用

★ ポテトオムレツ

★ きのこピラフ

★ 野菜スープ

☺ 八王子産キャベツ使用



# 旬きのこ



しいたけ

味も香りもとてもよく、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。

給食によく  
登場するきのこ  
を紹介します！





## 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。  
うま味が出るきのこです。



## エリンギ

ヨーロッパや中央アジアなどが原産で、日本の食卓には約30年前に登場した新しいきのこです。



## 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。

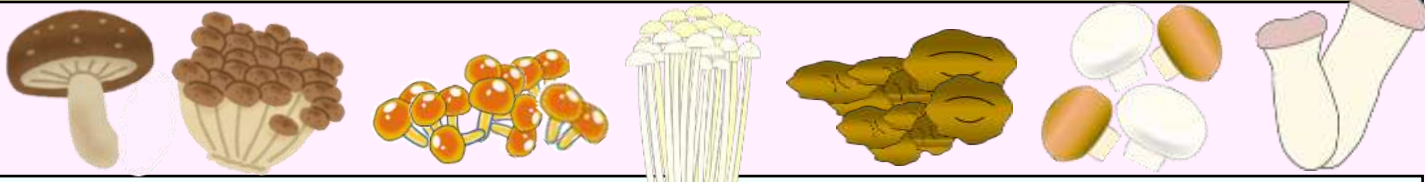




# きのこ



きのこはとっても体に良い食べ物です。食物繊維が多く、ビタミンがたっぷり含まれています。骨を強くする働きもあります。



豊富な食物繊維は、お腹の調子を整えてくれたり、糖質の吸収を穏やかにして、血糖値の急上昇を防いでくれます。

また、丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが豊富に含まれているので、成長期の皆さんに積極的に食べて欲しい食材です。





# 令和7年11月7日の給食



## いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」。これにちなんで今日は、「かみかみごはん」を食べます。よく噛んで食べるということがたくさんあります。よく噛んで食べましょう！



★★ ジャが芋のそぼろ煮

★ 牛乳

★ 果物(菊花みかん)

★ いかのネギ塩焼き

☺ 八王子産根しょうが、  
ながねぎ使用

★ かみかみごはん

★ みそ根菜汁

☺ 八王子産ながねぎ、だいこん使用



# しっかり「かんで」虫歯予防！



よく噛んで食べると「だ液」がたくさん出ます。「だ液」は虫歯菌を薄くするため、よく噛んで食べると虫歯予防になります。

## よく噛んで食べるといいことがたくさん！

よく噛んで食べると、むし歯予防の他にもいいことがあります！

- ① 食べすぎをふせいで、肥満予防！
- ② 食べものが小さくなるので消化がよくなる！
- ③ 脳を刺激して、頭の働きがよくなる！
- ④ 歯並びがよくなる！

ひと口30回  
を目安に  
よく噛んで  
食べましょう！





# 歯科衛生士さんに聞きました！ 歯と口を健康に保つには…？



## よくかんで食べよう！



よくかんで食べるとだ液がたくさん出て  
食べ物のカスや細菌を洗い流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむ  
ことでもむし歯を予防することができます。

また、よくかむと、肥満を予防する、頭の  
働きがよくなる、などのよいことがあります。

## 歯科衛生士さんからメッセージ！

健康な歯でずっと美味しく食事が  
できるように食べた後はしっかり  
歯をみがきましょう！



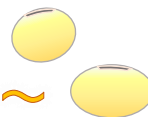
聞いたポイントです

歯科衛生士さんに

# 令和7年11月10日の給食

## 大豆

～ 日本の食生活に  
欠かせない食物 ～



大豆はしょうゆ、みそ、豆腐など昔から日本人の生活を支えてきた食材です。

にもかかわらず、現在の自給率は、20%にとどまり、80%を輸入に頼っています。



大豆には  
さまざまな種類  
があります。

今日の給食に

使った大豆は、最も  
目にすることが多い  
黄大豆です。

おせち料理に欠かせない  
「黒豆」は、黒大豆です。



★ 大豆の揚げ煮

★ 牛乳

★★ 四川豆腐

★ ごはん

☺ 八王子産根しょうが、  
ながねぎ、チンゲン菜使用

★ わかめと卵のスープ



給食では大豆がよく登場します。

成長期の中学生に必要な栄養がたくさん含まれているからです。畑の肉と呼ばれるほど豊富なたんぱく質のほかに食物繊維、鉄分やカルシウムも多く含まれています。



大豆は、いろいろな食べ方ができます。  
きょうは、「大豆の揚げ煮」です。



茹でて



揚げて



青のいとたれをからめます





大豆は、

栄養豊富ばかりでなく、日本人にとって、なくてはならない食材ですが、

現在の自給率は低く、  
80%を輸入に頼っています。



何で自給率  
低いんだろ??

輸入できなくなったら困るね



大豆は、

収穫量にばらつきがあるうえ、

生産する

農家さんが減っているため、  
なかなか自給率が上がらないのです。



応援しよう!

なるほど..





近年では、国産大豆製品の売り上げが伸びてきたことから、農地面積が増えてきているそうです。

日本の農業を支えるために、**国産を意識して食べる**ことが大切です。

給食で食べている大豆は、国産です。



# 令和7年11月11日の給食

## 旬 鮭(さけ)



今の時期に出回る鮭は、「秋鮭」と呼ばれ、とてもおいしい食材です。

そして、11月11日は「鮭の日」です。  
今が旬の鮭を使って、北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」を作りました。



★ 茎わかめの生姜炒め

☺ 八王子産根しょうが使用

★ 牛乳

★ 鮭のちゃんちゃん焼き

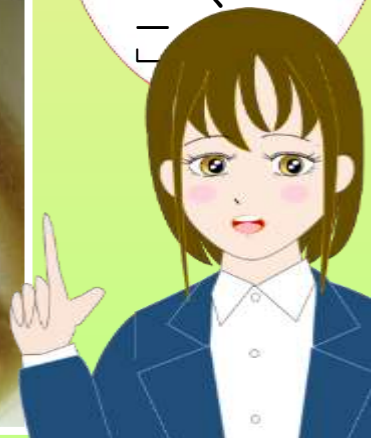
☺ 八王子産キャベツ、  
にんじん使用

11月11日が鮭の日  
なのは、鮭という漢字  
のつくりを分解すると、  
漢字の「十・一・十・一」  
となるからです。

★ のっぺい汁

☺ 八王子産さといも、  
にんじん、だいこん、ながねぎ使用

★ ごはん







ちゃんちゃん焼きは、鉄板で鮭を焼き、まわりに野菜をしきつめ、みそだれをかけて蒸し焼きにし、鮭の身をくずして野菜とまぜて食べる料理です。



鮭をオーブンで焼きます

給食では、角切りの鮭を焼いて作りました。鮭と野菜と一緒に食べてみてください。

焼いた鮭を炒めた野菜と混ぜます



完成です



# 鮭の栄養

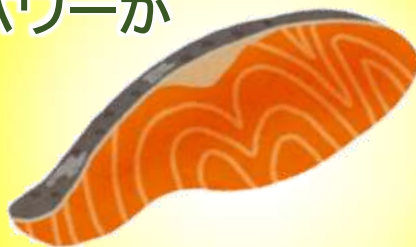
鮭は、身が赤っぽいので赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。

この色は、**アスタキサンチン**という栄養素で、すごいパワーがかくれています。



白身なんだ..

へえ



## アスタキサンチン どんな働き??

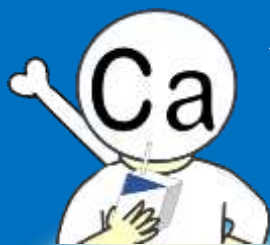


アスタキサンチンには優れた抗酸化力があります。体内で日常的に発生する活性酸素から、細胞を守り、老化の防止や生活習慣病を予防する効果があります。

たんぱく質、DHA・EPAも豊富に含まれています。







# 令和7年11月12日の給食

## 牛乳を飲んでカルシウムをとろう！

強い骨をつくろう！

給食には、毎日牛乳がつきます。それは、おかずだけでは成長期の皆さんに必要なカルシウムを十分摂ることが難しいからです。そのためにカルシウム量が多く、吸収面でも優れている牛乳がついているのです。



牛乳は、  
カルシウムの  
吸収率がよく、  
効率的に  
カルシウムを  
摂取できるのだ



★ 牛乳

★ 焼き芋

☺ 八王子産さつまいも使用

★★★★ ビビンバ

☺ 八王子産しょうが、  
こまつな使用

★★ 中華たまごスープ

☺ 八王子産チンゲン菜使用

牛乳には、  
カルシウムが  
たくさん含まれ  
ています。



# 成長期にとってほしいカルシウム！



## 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ます。その後は、加齢に伴い減少していきます。**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！



## カルシウムは、

## 骨や歯を強くするだけじゃない！



カルシウムは、  
心臓や血管、脳の働き  
にも重要な役割を  
果たしています！

カルシウムは、筋肉の収縮をスムーズにしたり、神経の働きを助けたりといった、私たちの体にとっても重要な働きを持っています。

**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です。**



# カルシウムが 不足すると？

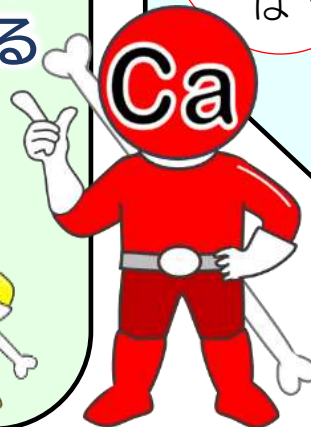
必要なカルシウムを  
骨から補充します。

カルシウム不足が続くと、体は心臓  
や脳をコントロールするために、  
カルシウムを骨から取り出して補充  
し始めるので、骨が弱くなってしま  
います。

アレルギーなどでなければ、しっか  
りと牛乳を飲むことが効果的です。



アレルギーなどで乳製品が  
食べられない人は、小魚、青菜、  
海藻、豆製品をたくさん摂る  
ように心がけましょう。



牛乳が飲めない  
子は、どうすれば  
いいの？



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。

ビタミンDは、魚やキノコに多く含まれています。



## 食生活のポイント！

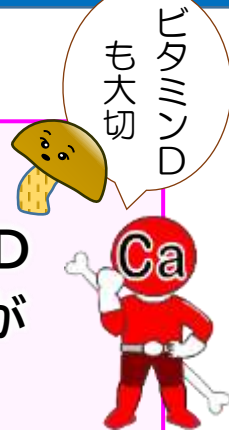
### 1日3食しっかり食べる。

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。

### 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。





令和7年11月13日の給食

富山県の100年フード

よごし



きょうは、富山県の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「よごし」を紹介します。



★ よごし

☺ 八王子産にんじん、  
こまつな、だいこん使用

★ 牛乳

★ さばの塩焼き

★ ごはん

★ 呉汁

☺ 八王子産にんじん、  
だいこん、ながねぎ使用

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！

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

富山県

よごし



「よごし」は、ゆでた野菜を味噌で味つけした料理です。

となみ  
主に富山県の砺波平野を中心に食されます。

となみ

砺波市は富山県西部にある市で、田んぼの中に家が点在する  
さんきよそん  
「散居村」の風景が有名です。

チューリップの産地として知られています。





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4年度認定

富山県

よごし



よごしは、材料や味つけに決まりはなく、家庭ごとに味が異なります。夜に作って翌朝食べることから  
よご  
「夜越し(夜を越すこと)」が名前の由来となっています。

お米が足りない時代におなかを満たす工夫として毎朝必ず食べられていたそうで、現在では、野菜不足の解消にも役立つと注目されています。



八王子市の100年  
フードの「かてめし」  
と同じですね。

お米が足りない  
時代のお腹を満たす  
工夫というころは、



# 令和7年11月14日の給食

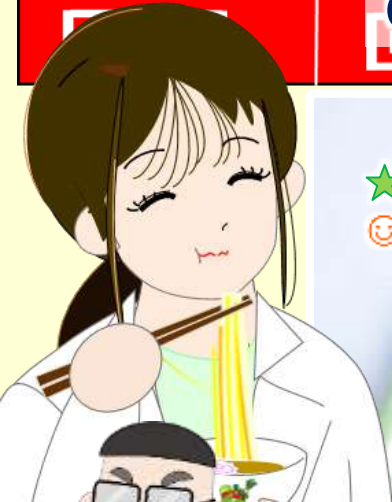


味自慢



## みそラーメン風つけ麺

八王子市の給食では、1年に何回かラーメンが登場します。今日は、麺がのびないように、つけ麺にしました。



★ 野菜の南蛮漬け

☺ 八王子産きゅうり、  
だいこん使用

★ 牛乳

★ ゆでうずら卵

★ のり塩ポテト

★★ みそラーメン風つけめん

☺ 八王子産ながねぎ、根しょうが使用





味自慢  
野菜  
たっぷり!

スープは、しょうがやんにんにくがきいた野菜たっぷりのみそ味です。



豚ひき肉

しょうが、にんにく



にんじん、きくらげ、もやし、ながねぎ、たけのこ、コーン







うずらの卵で  
貧血予防!



トッピングはうずらの卵です。  
小さな卵の中に栄養がぎゅっと詰まっています。中でも貧血予防に欠かせない  
ビタミンB<sub>12</sub>や鉄分が多く含まれています。



## 豆 知 識

給食のラーメンは、  
スチームコンベクション  
オーブンで蒸し上げた  
蒸し麺です。





# 令和7年11月17日の給食

## 日本遺産献立



### 「高尾山御膳」

八王子市の日本遺産ストーリーが、東京都で初めて日本遺産に認定されたことにちなみ、八王子市の給食では、5つの『日本遺産献立』を考案しました。『高尾山御膳』もその1つです。



★ 山の幸和え

☺ 八王子産こまつな、  
にんじん使用

★ 牛乳

★ 高尾焼き

もみじおろしあんかけ

☺ 八王子産ながねぎ、根しょうが、  
だいこん、にんじん使用



★ 翠靄汁

☺ 八王子産だいこん、  
はくさい、ながねぎ使用

★ 天狗ごはん







桑都物語

# 日本遺産献立

## 「高尾山御膳」



日本遺産  
JAPAN HERITAGE

桑都物語

### 天狗ごはん

赤米でご飯を色づけし、高尾山に住む天狗の帽子を黒ごまで表しました。



### 山の幸和え

高尾山には、蛇滝や琵琶滝などの滝があります。しらたきで高尾山の滝を表現した和え物です。

### 高尾焼き もみじおろしあん

11月ごろ赤や黄色に色づき始める高尾山の紅葉をにんじんを加えたもみじおろしで表現しました。







桑都物語

# 日本遺産献立

## 「高尾山御膳」



日本遺産  
JAPAN HERITAGE

桑都物語



すいあい  
翠靄汁

あおさで、翠靄(緑色のもや)を見立て、高尾山の自然の豊かさと  
厳かな様子を表現しました。



『翠』は「みどり」  
『靄』は「もや」の  
しゅじゅ。

「すいあい」  
って何？

みどりのもや  
って・・・？





「翠靄」とは・・・



かつて北条氏照が城下の景勝地の情景を詠んだとされる「八王子八景」の中に登場する言葉です。

靄が立ち込み、靈気に満ちた緑豊かな様子が「翠靄」と表現されました。

# 八王子八景

「高尾の翠靄」



山の中に立ち込める  
みどり色のもや。

自然の豊かさと美しさと  
 厳かな靈山の空氣が  
 ただよいいます。



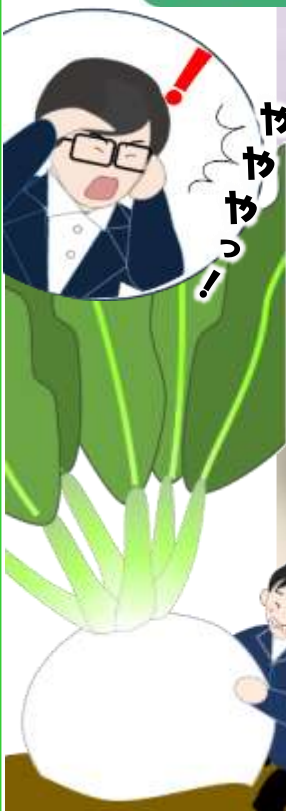


旬

# 令和7年11月18日の給食 八王子産のかぶ

八王子産の新鮮なかぶを、みそ汁に入れました。

かぶの皮はやわらかくておいしく食べられるので、きれいに洗って皮ごと使いました。



★ 豚すき焼き風煮

☺ 八王子産にんじん、白菜、  
長ねぎ、しょうが、使用

★ スタミナきゅうり

☺ 八王子産きゅうり使用

★ 牛乳

★ ごはん

★ かぶのみそ汁

☺ 八王子産かぶ、  
キャベツ、ながねぎ使用



かぶの  
特徴



かぶは、根っこの白い部分だけでなく、  
葉も食べることができます。



かぶの皮は薄くやわらかいので、しっ  
かり洗えばむかずに食べられます。



捨てる部分がなく、丸ごと食べられる  
野菜です！



かぶは、寒い時期に甘みが増しておい  
しくなります。



むっふっふー！

うんやんしょー！

手伝うぞ！

うすっ！



や  
や  
や  
や  
...

こりゃまた  
たいへん！

# かぶの栄養

葉の方が栄養満点！

$\beta$ カロテンが多く含まれ、  
皮膚や粘膜の健康を保って  
免疫力を高めてくれます。



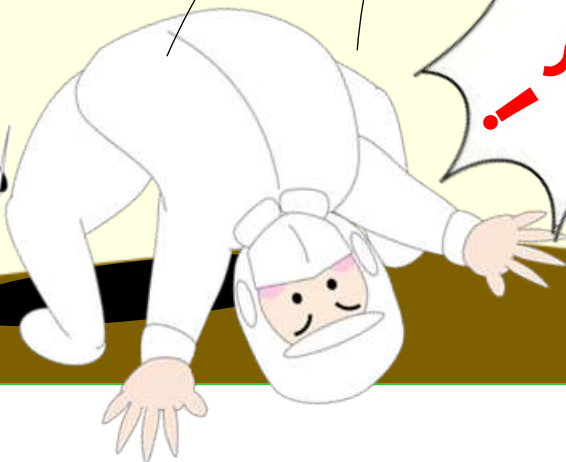
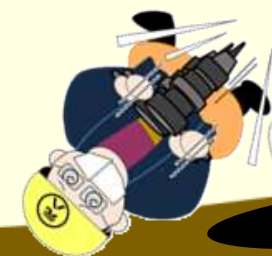
根の栄養

根にはデンプンを分解する消化  
酵素のアミラーゼが含まれ、消化  
不良やもたれ・胸やけ・食欲不振  
などに効果があります。



給食用の野菜を作ってくれている八王子市の畑では、春と秋にかぶを収穫しています。

秋の八王子産のかぶは、今が旬！  
おいしくいただきます！





# 令和7年11月19日の給食

## 11月は地産地消月間

地産地消に取り組むことは、  
どのような意味を持つので  
しょうか？



★ ほうれん草と油揚げのごま和え

☺ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ 豆あじの南蛮漬け

★ 八王子産大根の菜飯

☺ 八王子産だいこん使用

★ 塩肉じゃが

☺ 八王子産にんじん使用



地産地消が  
持つ意味…？





地産地消とは、その地域で作られた食べ物をその地域で食べることです。



## 地産地消のよいところ

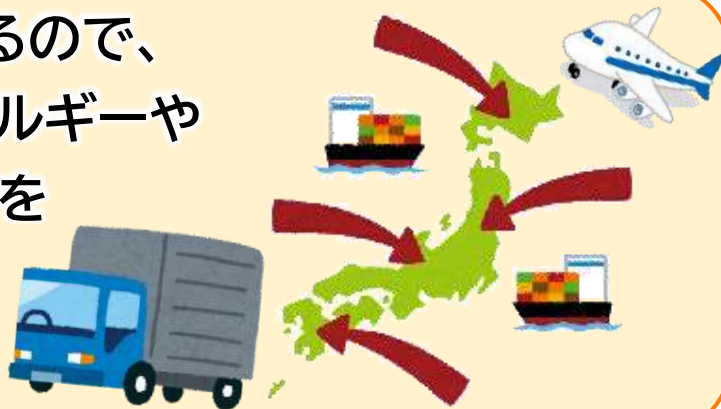
- ① 新鮮で栄養価の高い食材を食べられる



- ② 地元の農家さんを応援できる



- ③ 運ぶ距離が短くなるので、運ぶのに必要なエネルギーや温室効果ガスの排出を減らすことができる







八王子では、お米や野菜、果物、卵などたくさんの食材が作られており、それを給食でたくさん使っています。そのため、皆さんが給食を食べること、そのことが、地産地消につながっています。



今日の八王子産大根の菜飯には、調理の際に出た大根の皮と葉を活用して作ったふりかけを混ぜています。体にも環境にもやさしい給食です！



SDGs八王子産大根ご飯の素  
名称：ふりかけ  
原材料：八王子産大根の皮、八王子産大根の葉、  
酢、食塩、砂糖、昆布エキス  
内容量：250g  
保存方法：高温多湿、直射日光を避け、常温保存。  
開封後は冷蔵庫で保管し、なるべく早く使い切ってください。  
以下のアレルギー物質を含む食品に使う用具と同一のものを使用しています。  
エビ、かに、小麦、そば、卵、乳、アーモンド、いか、  
オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、  
さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン  
賞味期限：2026/4/28  
販売者 東京都  
製造者 埼玉県



# 令和7年11月20日の給食



## ヨウ素



ヨウ素というミネラルを知っていますか？

ヨウ素は、ひじきやわかめ、昆布などの海藻類や魚介類に多く含まれています。

★ スイートポテト

☺ 八王子産さつまいも使用



★ 牛乳

★ わかめサラダ

☺ 八王子産キャベツ、  
にんじん使用



★ 食パン



★★ ポークビーンズ

☺ 八王子産にんじん使用

ヨウ素は、  
でんぷんに出会うと  
青紫色に変化する

ふむ・



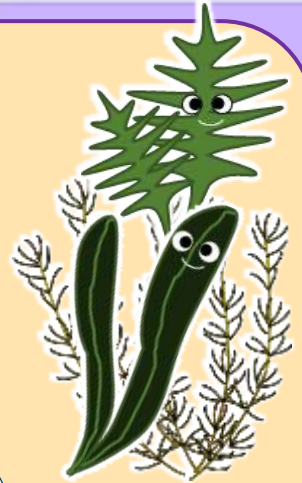


ヨウ素は、甲状腺ホルモンの原料になるミネラルです。

甲状腺ホルモンは、血液によって体内に運ばれ、成長やエネルギー代謝にとっても大切な役割を果たします。



ヨウ素は、海藻類、魚介類に多く含まれています。日本人は海藻をよく食べるので、ヨウ素が足りているそうです。



ヨウ素は、でんぷんに出会ったと青紫色に変化するので、給食では、洗浄後の食器に、洗い残しがないかどうか検査するときにヨウ素液を使います。

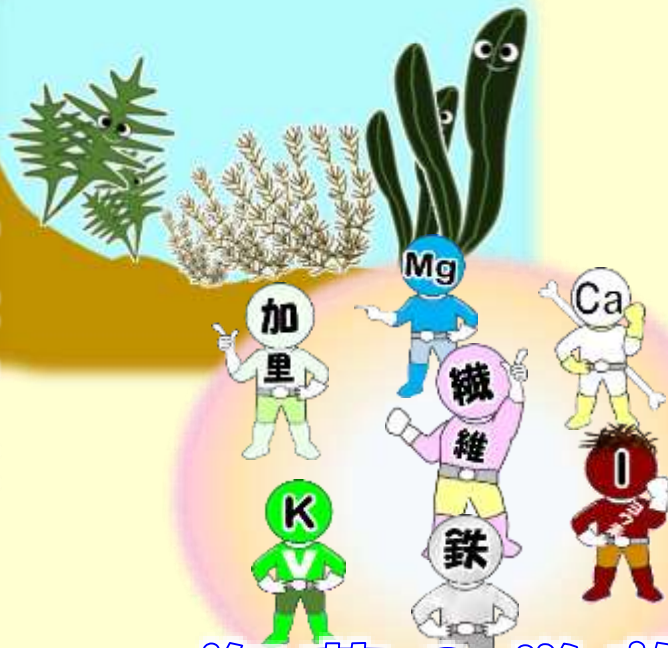
紫に変わったら、  
ごはんのでんぷん質  
が残っている  
証拠





# 海藻の話

海藻類には、ヨウ素のほかにも現代人に不足しがちなミネラルや食物繊維が豊富にバランスよく含まれています。しかも、低カロリー！積極的に食べましょう。



## 海藻の栄養







# 令和7年11月21日の給食 八王子産米を食べる日

今日は、八王子市立の小中学校、  
義務教育学校で一斉に八王子産米  
の白いご飯をいただきます。



★ 牛乳

★ キャベツのごまじゃこ

☺ 八王子産キャベツ、  
にんじん使用



★ 鰯の甘辛竜田揚げ

☺ 八王子産根しょうが使用



★ 豚汁

☺ 八王子産だいこん、にんじん、  
ながねぎ、こまつな使用

八王子は、農産物の生産量が東京都の中で一番。

今日いただく八王子産の農産物は、きゃべつ、にんじん、小松菜、長ねぎ、大根、根しょうが、そして、**八王子産のお米**です。

今日いただく  
お米の銘柄は？

キヌヒカリ、  
キヌムスメ、  
アキニシキ、  
はるみ、の  
ブレンドです。



八王子市のお米は、ご飯として食べるほか、日本酒の材料にも使われています。

「高尾の天狗」という日本酒は、八王子産米のうち、高月清流米と「ひとごち」という八王子で収穫されたお米100%で作られています。 ※ お酒は20歳になってから





# 米農家「石川 研さん」から 中学生の皆さんへ

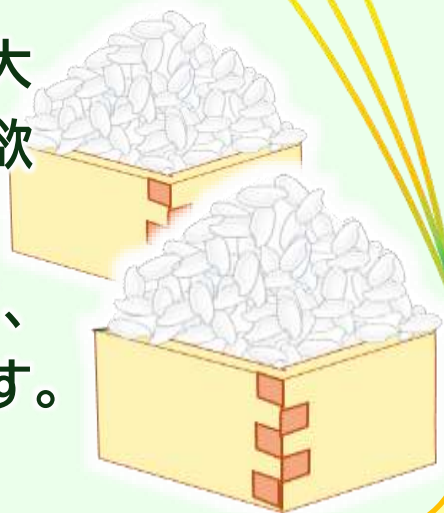


できるだけ農薬などを使わずに、安心して食べてもらえるようなお米作りをしています。

私たちが作った地元のお米をみんなに食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！

私は、田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。

みんながお米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにもつながります。しっかり食べて、元気にすごしてください！





# 給食センターの炊飯の様子



連続炊飯器 ▶

火の場所や通る時間が  
計算された機械の中を通  
してご飯を炊きあげます。



◀ 炊き上がったごはんは、  
ひと釜ごとに温度や  
炊き具合を確認して  
います。



攪拌機でごはんをほぐす ▶  
とともに、余分な水分を  
飛ばします。



# 令和7年11月25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、目標に掲げている野菜摂取量です。

★ 大根ときゅうりの  
フレンチドレッシング

☺ 八王子産だいこん使用

野菜  
60g

★ 牛乳

野菜  
115g

★ ★ 白菜のクリーム煮

☺ 八王子産にんじん、  
はくさい使用

野菜  
47g

★ メキシカンライス

☺ 八王子産にんじん、ピーマン使用

今日の給食では、  
222gの野菜  
が摂れます。



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。



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)



## 野菜の働きを知っていますか？

ふむ・

野菜には、βカロテン、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。

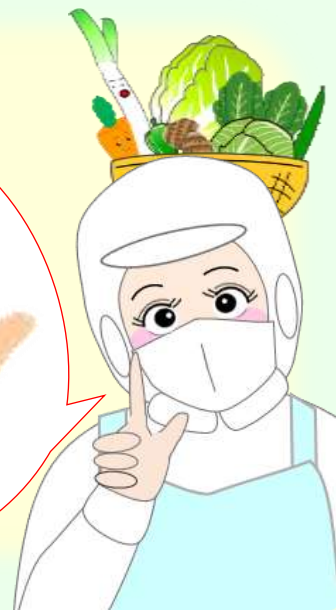
しっかり食べましょう！



野菜をたくさん食べるためには、意識して食べることが大切です。

両手を広げてお皿に見立て、手のひらの上にこんもりの量が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。



令和7年11月26日の給食

# 和 食 の 日

11 和食文化を  
伝えよう



11月24日は、「和食の日」です。

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産  
に登録されました。

和食の味の基本は、「だし」。今日は、「秋の  
お吸い物」でだしのうまみを味わいます。

★ 牛乳

★ ホツケの塩焼き

★ 筑前煮

☺ 八王子産にんじん使用

★ 果物(菊花みかん)

★ 秋のお吸い物

☺ 八王子産ながねぎ、  
にんじん、こまつな使用

★ ごはん





和食は、食材の『うま味』を活かした料理です。味の力ギになるのは『出汁のうま味』です。

100年以上も前に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。

## うま味の発見は日本人！！



み せい ぶん  
うま味成分を  
い け だ き くな え は か せ は っ け ん  
池田菊苗博士 が発見！  
う ま み  
「UMAMI」  
せ かい きょう づ う こう し き よ う こ  
世界共通の公式用語

## 基本五味



うま味は、基本五味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)の一つで、料理にコクや深みを生み出します。

「辛み」は  
刺激であって  
味ではないよ





# うま味の3大成分と食材

## グルタミン酸



昆布  
野菜など

## イノシン酸



かつお節・煮干し  
肉など

## グアニル酸



きのこ  
干しいたけ  
干しホタテなど

異なる種類のだしを合わせると、うま味を何倍にも感じることができます。

昆布とかつお節(グルタミン酸とイノシン酸)の合わせだしは定番ですね。



## 『だし』の代表！



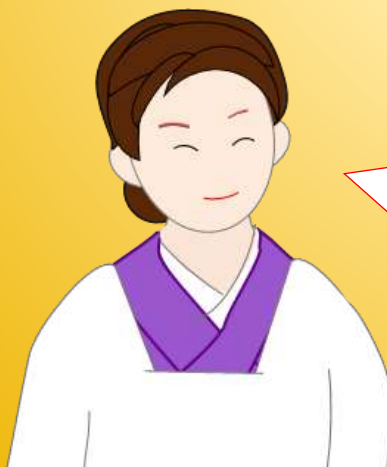
かつお節



にぼし



昆布



# 令和7年11月27日の給食

わかるかな？



## 八王子産ゆず



八王子市上恩方町には、ゆずの木がたくさんあります。そのゆずを恩方中学校の2年生が収穫してくれました。  
その理由とは・・・？

★ 白菜のゆず風味

☺ 八王子産はくさい、  
にんじん、ゆず使用

★ 牛乳

理由？

★ 厚焼き卵

☺ 八王子産にんじん使用

★ ひじきごはん

☺ 八王子産にんじん使用

★ 玉ねぎのみそ汁

☺ 八王子産こまつな使用







冬になると、山にある猿のえさが少なくなってしまうため「ゆず」を目当てに猿が町に下りてきてしまうことがあります。



猿も人間も安心して暮らすために、  
恩方中学校の2年生がゆずを収穫して  
くれました。

今日は、そのゆずを市内全小・中学校・  
義務教育学校の給食でいただきます。







ゆずはビタミンCがたっぷり  
なので、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7年11月28日の給食

八王子産大根

今が旬！

はち大根

八王子市では、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。

農家さんが育ててくれたおいしい大根をスパゲティにしました。

立派に育って

くれてありがと．．

9 産地を  
応援しよう



★牛乳

★りんご缶



★コールスロー

★★★はち大根おろしスパゲッティ

☺八王子産だいこん使用

☺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労があります。

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って下さいね！



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・千葉
夏大根				↔									北海道・青森
秋冬大根							↔						神奈川・千葉

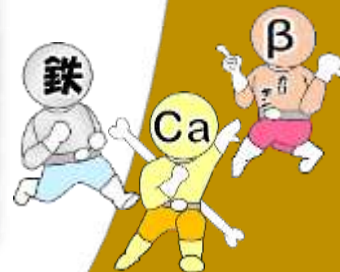
# 大根のすごいところ

## 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  
気に大きく育って下さいね！



宮城さん



×モ

大根は、部位によって味が違い、  
料理によって使い分けもできる  
野菜です。

葉っぱが付いている方は、甘く、  
下の方は辛みが強いです。

