

# 令和8年4月8日(水) 給食が始まりました

★ ポップビーンズ

★ 牛乳

★★ マーボー豆腐  
☺八王子産長ねぎ使用

★ ごはん

★ 中華スープ  
☺八王子産チンゲン菜、はくさい使用



# 【ポップビーンズ】



柔らかく茹でた大豆を揚げて、青のりと塩を少々。  
畑の肉、大豆をおいしく食べられるぞ！



大豆を  
茹でて



片栗粉をまぶし  
から揚げに



豆腐はたっぷり  
100g

# 【麻婆豆腐】



にんにく、しょうがが食欲を  
そそるよ。にらも入っている  
のだ！



令和8年4月9日(木) 旬の新玉ねぎ!



★ 野菜のおかか和え

☺八王子産小松菜、白菜、にんじん使用

★ 牛乳

★ ごはん

★ ★ 豚と新玉のしょうが焼き

★ みそけんちん汁

☺八王子産大根、長ねぎ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター元八王子

# 春の味覚 新玉ねぎ



新玉ねぎは



3月から5月ごろにかけて出回る  
白い玉ねぎなのだ！

みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。

生のまま、サラダで食べてもおいしいです！加熱すると、とろっとした食感になり、さらに甘みが感じられます。

## 【豚肉と新玉のしょうが焼き】

新玉ねぎのやわらかさと甘みを味わってください！



令和8年4月10日(金)

★ じゃこサラダ

◎八王子産にんじん、白菜使用

★ いかのねぎ塩焼き

◎八王子産長ねぎ使用

★ 牛乳

★ ゆかりごはん

★★ 肉じゃが

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター元八王子

大釜いっぱい  
野菜を入れて  
煮たのだ！

肉じゃが



# マナーを守って、 楽しい給食を！

1. **手洗い**せっけんで手を洗い、  
ハンカチで手をふきましょう



2. **「いただきます」**  
**「ごちそうさま」**のあいさつ  
をしましょう



3. **姿勢よく**食べましょう



4. **1人分を盛り付け**ましょう

苦手なものを減らして、  
好きなものを多く盛り付ける  
ことのないようにしましょう



令和8年4月13日(月)

旬の春キャベツ

★だし塩の浅漬け

☺八王子産きゅうり使用

★ひじきと豆腐のハンバーグ

★牛乳



★ ごはん

★ 呉汁

☺八王子産長ねぎ、小松菜使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター元八王子

# 春の味覚「春キャベツ」



## 春キャベツとは

- 3月から5月ごろに出回ります
- 冬のキャベツよりも高さのある球形で、葉の巻き方がゆるいです。
- 葉がやわらかくてみずみずしいので、加熱しないで生で食べるのもおススメです！

やわらかいのに、  
はごたえがあるのだ！



## 【だし塩の浅漬け】



だし塩



八王子に塩を作っている会社があることを知っていますか？！  
「だし塩」は、かつおぶしや昆布のうま味が詰まった、特別な塩です。今日の浅漬けは、春キャベツを「だし塩」だけで味付けしました。

令和8年4月16日(木)

★ヨーグルトのいちごソース

★牛乳



★ ごはん

★ポークカレー

★ ツナと大根のサラダ  
☺八王子産きゅうり、大根使用

# 【ヨーグルトのいちごソース】



いちご、砂糖、  
レモンで作った  
ソースなのだ！





# 「食育ピクトグラム」

紹介する  
よ！

※ピクトグラムとは…

絵や図を使って、情報を視覚的に「誰にでも伝わる」ことを重視して作られた記号のこと。

## 食育ピクトグラム

食育の取組を誰にでもわかりやすく発信するために、農林水産省が作成しました。

食育メモや食育だよりなどに登場しているので、  
見つけてみてくださいね。

ココ  
だよ！



たとえばこの日  
なら・・・

\*食育メモは、日直や給食室に掲示しましょう\*

4月10日の食育メモ



# 絵柄は全部で12種類

1 みんなで楽しく  
食べよう



2 朝ごはんを  
食べよう



3 バランスよく  
食べよう



4 太りすぎない  
やせすぎない



5 よくかんで  
食べよう



6 手を洗おう



7 災害に  
そなえよう



8 食べ残しを  
なくそう



9 産地を  
応援しよう



10 食・農の  
体験をしよう



11 和食文化を  
伝えよう



12 食育を  
推進しよう



# 令和8年4月14日(火) 進級・入学おめでとう献立

★ 黄桃缶

★ 鯖のみそ焼き

★ 五目きんぴら

★ 牛乳



★ 赤米ごはん

★ 春のすまし汁

☺八王子産長ねぎ、小松菜使用

# 「ハレの日」の食文化

今日は、進級・入学のお祝い献立です！

## 赤米

ハレの日に食べる赤飯のルーツだと言われています



プチプチ食感の赤米。  
白米よりかためなので、  
よく吸水させてから  
炊いているんだよっ！



# 「ハレの日」の食文化

今日は、進級・入学のお祝い献立です！

## さわら

成長によって名前の変わる**出世魚**で、縁起の良い魚とされています



みんなも、  
さわらのように  
ぐんぐん成長  
する時期だぞっ！



令和8年4月17日(金)

★かぶときゅうりの南蛮漬け

☺八王子産かぶ、きゅうり使用

★牛乳



★ ごはん

★★★ 中華丼の具

☺八王子産白菜使用

★ワンタンスープ

☺八王子産長ねぎ使用

# 野菜たっぷり【中華丼】！

シーズンさいごの  
八王子産白菜！

しゃきっと  
おいしいのだ！



# ふるさと給食



紹介  
するよ!

「ふるさと給食」とは、**八王子**の自然豊かな環境で育った**食べもの**や、地域の歴史文化を取り入れた**献立**(日本遺産献立)などです。



桑の葉

曲線: 高尾山

オレンジ: 太陽  
緑: 自然の恵み  
水色: 水  
茶色: 大地

# ふるさと給食

八王子の「ふるさと給食」は地元の豊かな自然から生まれたことを意味しています。さらに、八王子の特産を分かりやすく表現しています。

ロゴは、  
プリントや  
掲示物に  
登場するよ



\*食育メモは、日直や給食委員が読んだり、教室に掲示しましょう\*

4月28日の食育メモ



八王子十ポリタン



令和8年4月21日(火)

★ 果物(ブラッドオレンジ)

★★ ポテトカルボナーラ

★ 牛乳

★ タンドリーチキン



★ ミルクパン

★ ABCスープ

くわしい  
レシピは  
こちら



## はちおうじ元気ごはん ポテトカルボナーラ



### 給食人気メニュー ポテトカルボナーラ



📷 はじめてのつくれほをする



はちおうじ元気ごはん @cook\_40321619



子どもが好きな  
じゃがいもを、  
人気の味付けで  
作るレシピだよっ！

クロームブックのGIGAスクールに…

# 食育ページがあります！

給食や食べ物についての  
情報がたくさん載っていま  
す！学校だけでなく、家で  
も見たいときに見られる  
ようになりました！



クROOMブックのGIGAスクールに…

**食育ページがあります！**

## 〈食育ページの場所〉

掲載場所:八王子市GIGAスクール情報ポータル→  
はちっこルーム→食育

八王子市 GIGAスクール情報ポータル



**↑ このアイコン  
が目印だよ**

令和8年4月22日(水)

SDGs



★★ビーフン炒め

★ししゃもの磯辺天ぷら

★豆の角煮風

★牛乳



★ごはん

★みそ汁

☺八王子産長ねぎ、かぶ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター元八王子

# 【豚と豆の角煮風】

クイズだぞ

この豆は  
なーんだ？



# 【豚と豆の角煮風】

こたえは、  
大豆だよ！



# 【豚と豆の角煮風】



たんぱく質  
たっぷり！  
カルシウム、  
鉄分もとれる  
んだぞっ★

朝茹でたて、  
食べてね！



# SDGsのロゴがリニューアル!

東京造形大学の学生さんに、食育メモ  
や教材に使用するSDGsのロゴを  
制作してもらいました!



↑ 平岡 布由 さん

明るくてポップなイメージになるようにデザイン  
してくれました!

# SDGsのロゴがリニューアル!



← 井元 芽衣 さん

1人1日あたりおにぎり1個分の食べ物が捨てられていることから、おにぎりをモチーフにしたそうです。

SDGsの2番の目標に近い色を使用して、SDGsとの関連性を強調してくれました!



毎月「SDGs×食」に関する情報を発信し、  
子どもたちの健やかな成長を応援します！

人それぞれのライフスタイルに合わせて  
工夫しましょう

まずは、1日3回  
**バランスよく食べる**  
ことが基本だよ！



令和8年4月23日(木)

さんごーまる  
野菜350!

★ オレンジポンチ

★ 牛乳



★ スパゲティ

★ ミートソース

★ フレンチサラダ

☺八王子産きゅうり使用



# 「野菜350(さんごーまる)」

病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるよう、**野菜を1日350g以上食べましょう**という目標があります。

## 日本人は野菜が足りない!?

日本人(20歳以上)の1日あたりの野菜摂取量は

**平均256g**

あと  
100g

特に、20-40歳代の摂取量が低いです!

給食で野菜を食べる習慣を身につけてほしいです。



# 「野菜350(さんごーまる)」



今日の給食の  
野菜の量は・・・



## 【ミートソース】



**187g**





「野菜350(さんごーまる)」

【フレンチサラダ】



71g



合計258g

なのだ！



# 「野菜350(さんごーまる)」

朝ごはんと夜ご飯で  
92g食べると

350gの  
目標達成  
なのだ！



# 令和8年4月24日(金) 桑都・ふるさと料理

★ 果物(河内晩柑)

★ 桑都焼き

★ ごま和え

★ 牛乳



★ かてめし

★ かきたま汁

◎八王子産小松菜使用

# 果物は、河内晩柑！

ビタミンCが  
とれるのだ！



桑都・ふるさと料理



今日は  
「100年フード」  
を食べるよ



**100年フード**を食べて  
食文化を学ぼう！

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329件の食文化  
が認定されています。



# 100年フードを食べて 食文化を学ぼう！



## 100年フードの3部門



### 1. 伝統の100年フード部門

- 江戸時代から続く郷土料理

### 2. 近代の100年フード部門

- 明治・大正時代に生み出され地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化

### 3. 未来の100年フード部門

- 昭和以降に生まれ、100年続くことを目指す食文化

今日は  
これ！



# 100年フードを食べて 食文化を学ぼう！



令和5年度認定

桑都・八王子のふるさと料理

## 桑都焼き・かてめし



令和8年4月27日(月)

旬のたけのこ！

★さばの塩焼き

★野菜の彩り和え  
☺八王子産小松菜使用

★牛乳



★ たけのこごはん

★ みそ汁

☺八王子産大根、長ねぎ使用

# 春の味覚 たけのこ



とれたての生たけのこを  
茹でたものが、朝届きました！

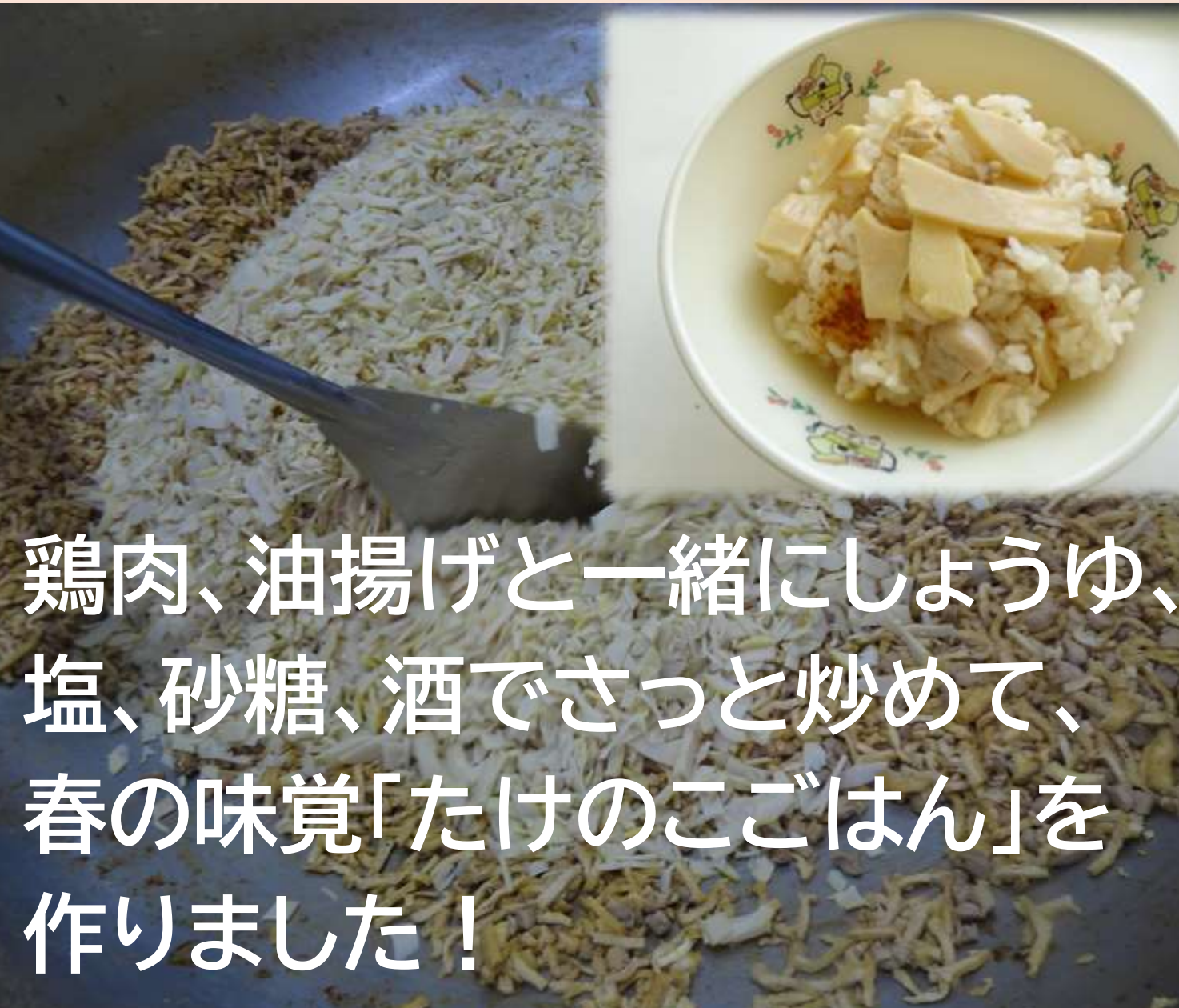
# 春の味覚 たけのこ



白いつぶつぶ  
(チロシン)を  
洗い流して、  
もう一度  
さっと茹でます



# 春の味覚 たけのこ



鶏肉、油揚げと一緒にしょうゆ、  
塩、砂糖、酒でさっと炒めて、  
春の味覚「たけのこごはん」を  
作りました！

# 春の味覚 たけのこ



たけのこは、  
春が旬です。

成長がとて  
も早く、地面  
に芽を出して

から10日目くらいには竹に  
なってしまいます。

今日は四国産。だんだん旬が  
北上してくるのだ！



令和8年4月28日(火)

はちナポ!

★★ 八王子ナポリタン

☺八王子産キャベツ使用

★ 白身魚(ホキ)のハーブ焼き

★ 牛乳



★ ミルクパン

★ 野菜スープ

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター はちっこキッチン元八王子









令和8年4月30日(木)

★フルーツミックス

★牛乳



★★★ ビビンバ

☺️八王子産小松菜使用

★チンゲン菜と卵のスープ

☺️八王子産チンゲン菜使用

# 「切り干し大根」使っています

給食のビビンバは、  
ごはんにごはんの具と  
野菜のナムルを  
乗せます。  
肉の具は、**切り干し  
大根**入りです！



切り干し大根



ビビンバの豚肉と一緒に炒めると味が染み込んでおいしい👍

日本の伝統的な保存食

「切り干し大根」使っています

備蓄にもよいのだ！



大根を細く切って乾燥させ、長期保存できるように加工された「乾物」です。乾燥によって、辛みが甘みに変わり、おいしさアップ。カルシウムも含まれます！