

令和7年4月9日の給食

新学期の給食が始まりました！

八王子市の学校給食は、成長期にある子どもたちの健やかな成長を願って、必要な栄養を十分に、バランスよく摂ってもらえる献立を考え、手づくりの給食を提供していきます。



★ ごはん

★ ポップビーンズ

★ 牛乳

★★ マーボー豆腐

© 八王子産長ねぎ使用

★ 中華スープ



八王子市の学校給食は・・・

できるだけ地元八王子産の野菜を
使うようにしています。

こどもたちに新鮮な野菜を食べても
らいたいから。そして、そうすることが、
地元の農業を応援し、守ることに、
環境を守ることにつながるからです。



地元の野菜は、
農家さんの顔が
見えて安心

地元の農家さんを
応援します！



八王子市の学校給食は・・・

おいしく安全な給食を提供するために、手作りがモットー。

カレーのルーやジャムなども手作りで。市販品は使いません。



ゆずジャム



いちごジャム



カレーのルー



ハ王子産山ぶどう



ハ王子産ブルーベリー



里山フルーツソース

お出汁も昆布、鰹節などの素材
を煮出してとっています。

化学調味料は、一切使いません。



八王子市の学校給食は・・・

安全な給食を提供するために、
野菜は3回洗浄し、肉や魚などの
品質も丁寧にチェックします。



そして、調理室に入る際には、
二重に帽子をかぶり、髪の毛が
出ないようにするとともに、粘着
ローラーとエアシャワーで白衣に
付いているかもしれない細かい
ごみも取り除いています。



なるほど

八王子市の学校給食は・・・

日本遺産
JAPAN HERITAGE
桑都物語



ふるさとの食文化も大切にしています。
八王子の歴史文化にちなんだ「日本遺産
献立」や「100年フード」の「かてめし」
「桑都焼き」を提供して、「桑都八王子の
誇れる文化」を未来に伝えていきます。

11 和食文化を
伝えよう



今年度も
一生懸命
頑張ります！



たくさん食べて、

勉強にスポーツに励んでください。

かてめし

桑都焼き

令和7年4月10日の給食



和食の中心 お米



和食の主要な食材は、お米、魚、大豆です。
中でもお米は、和食に欠かせない主食(ごはん)
であるばかりでなく、伝統的な食品の
原料にもなる和食の中心食材です。



★★ 筑前煮

★ 牛乳

★ 鮭の塩焼き

★ ごはん

★ キャベツのみそ汁

☺ 八王子産キャベツ、長ねぎ使用



日本人の暮らしは常にお米と共に
あります。神仏へのお供えや、豊作
を祈る各地の祭り、お米が登場する
昔話などは、田んぼを中心とした
自然を大切にして生きてきた日本
人の心や教えを今に伝えています。
大切にしたい食文化の一つです。



近年、米の消費量は、ピーク時に
比べて半減しています。

これは、食生活の多様化や、家族
世帯員の減少、高齢化、人口減少
などが理由ですが、消費が減って
いることで、農家さんも
水田も減少しています。



どうしてですか？



水田が育む和食の食材

15 陸の豊かさも
守ろう



水田は、お米をつくるばかりでなく、
色々な面で私たちの生活と密接に結び
ついています。

水田やその周辺の豊かな自然環境は、
さまざまな動植物を育み、同時に和食
文化も育んできました。

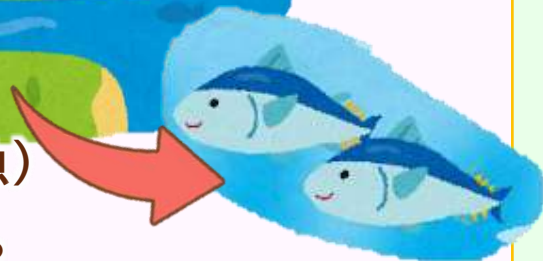


水田には淡水魚が生息し、
農村の貴重なたんぱく源の
1つでした。

水田から出るミネラルは、
沿岸の魚介を育て、食物連鎖
を通じて大型の回遊魚を日本
列島近海へと導いていました。

水田は、和食の主要食材(米、大豆、魚)
を育み、和食文化を育んできたのです。

なるほど



減少傾向にある水田や農家を守り、
和食文化を守っていくため、農林水産
省の公式SNSやYouTubeでは
日本の食について発信しています。
ぜひ見てみましょう。



農林水産省公式YouTube
BUZZ MAFF



おとしの
不作からずっと
だものねえ。

本当に...

不作は、猛暑のせいだって
いうけど、
水田が減っているのだから
関係しているのかもしれない...

弱った
もんだねえ

主食
だからねえ...

米、高騰続く





私たちの主食であるごはん(お米)は、
給食の主食の中心でもあります。

お米の一昨年の不作とその後の値上
がりは、私たちの家計だけでなく、給食
にも大きな影響を及ぼしています。



去年の夏には、
2学期の給食用の
お米を確保するのに
とても苦労しました。

お米以外の
食材料も、多くが
値上がりして、給食も、
やりくりが大変です。

品薄で量を確保する
のが大変なうえ、
値上がりで予算的にも
とても厳しかった
のです。

苦労しながら、
提供されている
給食です。

残さず
食べるように
しましょう。





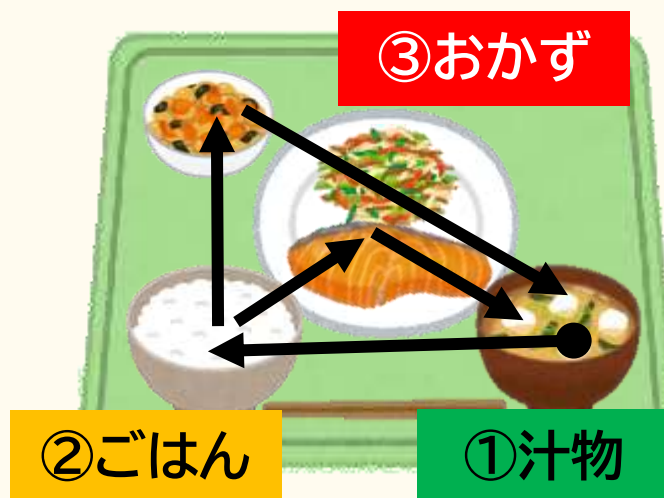
ごはんの食べ方の作法を知ろう！

日本の食事では、ごはんとおかずが同時に出てくることが多いですね。そのため、ごはんの食べ方の作法を知ることは、とても大切です。

ごはんとおかずの食べ方は、

① 汁物 → ② ごはん → ③ おかず の順番に少しずつ食べるのが望ましいマナーとされています。

口中調味・三角食べとも呼ばれ、交互に食べることで、バランスよく食べることができます。



カップにご飯と汁をよそう
献立の時には、置く場所にも
気を付けてみてください。

ご飯は左、汁は右です。

自分のお盆を見て、違って
いたら直してみましょう。

令和7年4月11日の給食

旬

新玉ねぎ

3月から5月ごろにかけて出回る白い玉ねぎを『新玉ねぎ』と呼びます。

豚肉と一緒にさっと炒め、しょうが焼きにしました。
新玉ねぎのやわらかさと甘みを味わってください。

新玉ねぎは、
みずみずしく、
辛みが少ない
のが特徴です。

なので、
生のままサラダ
にして食べても
おいしくですよ。

★ 野菜のごまおかか和え

☺ 八王子産小松菜使用

★ 牛乳

★★ 豚と新玉の
しょうが焼き

★ 田舎汁

☺ 八王子産大根使用

★ ごはん





玉ねぎのにおい成分は、体にいい！

たまねぎのにおい成分は主に「硫化アリル」です。

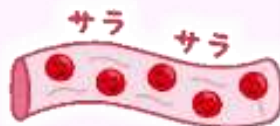
硫化アリルの働き

✦ 交感神経を刺激して、体温上昇！

体温の上昇は、風邪の予防や
脂肪燃焼を促進します。



✦ 血液サラサラ！



コレステロールの代謝促進や血栓
(血管内の血の塊)を予防します。

目たがひくまなし、
鼻と口も
保護せよー！



ゴーグルも
あまり
効き目なし...

ぐすん...





玉ねぎのにおい成分は、体にいい！



身体によい『硫化アリル』ですが、玉ねぎを切ったときの涙の原因でもあります。

玉ねぎを切ると玉ねぎの細胞が破壊され、硫化アリルが出てきます。これが空気中に蒸発し目や鼻の粘膜を刺激して涙が止まらなくなるのです。



どうにか
ならないもの
なのか？

硫化アリルは、
揮発性なので、

冷やすと、
気化しづらく
なります。

なので、

玉ねぎを冷蔵庫で
冷やしてから
切るといいですよ。



令和7年4月14日の給食

食育ピクトグラム

12 食育を
推進しよう



★ 牛乳

★ 青のりポテト

★ 果物(りんご缶)

★★★ あんかけやしそば

☺ 八王子産キャベツ使用

★★ コーンと卵のスープ

あんかけやしそばは、主食の麺、主菜の肉、
副菜の野菜を一皿でとることのできる
栄養バランスばっちりのメニューです！

3 バランスよく
食べよう



これ！



食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、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。絵柄は全部で12種類です！



「食育」とは、「食」に関する知識
と「食」を選ぶ力を身に付け、健康
な食生活を送ることのできる人
を育むものです。

食をめぐるさまざまな課題が
ある中で、健全な食生活を確保
し、将来にわたって、心身の健康
を維持していくためには、「食」に
関する正しい知識を習得するこ
とが必要になります。

食育の取り組みは、誰にでも
わかりやすいことが大切です。
なので、食育ピクトグラム！



おもしろい...

食育って

どうして

もの??

なんで食育が

必要なの??

12 食育を
推進しよう



9 産地を
応援しよう



11 和食文化を
伝えよう



八王子市の学校給食では、

✦ 地産地消

✦ お箸名人チャレンジWeek

✦ 五つ星そろえて体力アップ献立

✦ 中学生の考えたバランス献立

✦ もったいない大作戦ウィーク

✦ 日本遺産献立

✦ 100年フード

3 バランスよく
食べよう



8 食べ残しを
なくそう



などを通じて食育に取り組んでいます。



これらの図柄は、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。



令和7年4月15日の給食

たけのこ



旬

たけのこは、春を代表する食べ物です。
きょうは、旬のたけのこと、鶏肉、油揚げを
一緒に煮て、たけのこごはんを作りました。
旬のたけのこで春を味わってください。

★ 野菜の彩り和え

☺ 八王子産小松菜使用

★ 牛乳

★★ さばのおろしソース

☺ 八王子産大根使用

たけのこの
主な産地は、
福岡、鹿児島、
熊本、京都。

★★ たけのこごはん

★ かぶのみそ汁

☺ 八王子産かぶ、長ねぎ使用

一府三県で70%を
占めています。

たけのこは成長がとても早く、
芽を出してから10日目(一旬)
くらいで竹に成長するため、
竹冠に旬と書いて「筍」という
漢字になったと言われています。



たけのこは、すくすくと成長する
様子から元気さと健やかさの象徴
とも言われています。

中学生のみなさんに
ぴったりの食材ですね。



令和7年4月16日の給食

手作り給食です！

八王子市の学校給食は、手作りをモットーに
しています。今日のカレーのルーやコールスロー
のドレッシングも手作りです！

手作りの味を味わって食べてください！

手作りの
カレールー



★牛乳

★★フルーツヨーグルト

★★★ポークカレーライス

★コールスロー

☺八王子産キャベツ使用

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、安全を確かめ
た食材を使って、手作りしています。



出汁は、
昆布、鰹節などの
素材を煮出して
とっています。



カップケーキ
も手作りです



桑都カップケーキ

チョコカップケーキ



はち米っこカップケーキ

カレーのルーの材料は、たったの4つ！

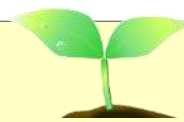


油とバターで小麦粉をじっくり炒め、茶色く色づいてきたらカレー粉を加えて仕上げます。

八王子市の給食は、地元の食材を使い、手作りで美味しく安全な給食を提供するとともに、様々な取り組みを通じて、“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。





クロームブックに 食育ページが誕生！



食育ページには、食育メモ、調理動画、農家さんのメッセージなど、給食や食べ物についての情報がたくさん載っています！

授業での調べ学習にもピッタリ！

家でも見られるので、家の人と一緒に、動画を見ながら料理をするのもいいですね！

学校でも家でも、たくさん活用してください☆

食育ページの場所

八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育



このアイコンが目印★

令和7年4月17日の給食



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日本遺産献立などは、桑都・八王子の『ふるさと給食』です！



桑都・八王子の『ふるさと料理』
かてめし・桑都焼きは、
「100年フード」に認定されて
います。



★ ごま和え

☺ 八王子産キャベツ使用

★ 牛乳

★ 果物(デコポン)



★ 桑都焼き

☺ 八王子産桑の葉粉使用



★★ かてめし

★ すまし汁

☺ 八王子産長ねぎ、
小松菜使用

ーみらいへ つなげよう！ー



八王子市の学校給食では、ふるさとの食文化を絶やさず受け継ぎ、家庭や地域にも伝えながら、「桑都・八王子」の誇れる文化を未来へ紡いでいきます。

「ふるさと給食」ロゴの意味

オレンジ色は太陽
緑色は自然の恵み
水色は水
茶色は大地



3枚の葉は
八王子の特産品
桑の葉

背景の曲線は
高尾山

食育×モや食育だよりに登場します。

100年フードに認定されています！

そうと

桑都・八王子のふるさと料理

桑都焼き・かてめし



令和6年3月、「桑都・八王子のふるさと料理」は、八王子の自然豊かな環境で育った食べ物や地域の歴史文化に触れられることから、100年フードに認定されました。



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、文化庁の取り組みみです。

現在、全国で300件の食文化が認定されています。



100年フードに認定されています！



そうと
桑都・八王子のふるさと料理



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まぜて量を増やしたのが始まりです。



桑都焼き

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、八王子産の桑の葉粉を混ぜたソースを魚にかけて焼きました。



かてめし 商品化

期間限定4/1～4/30

関東地方のスーパーなどで販売

かてめし
おにぎり

かてめし
ごはんパック



商品パッケージの
二次元コードから、
レシピを見ることが
できます。

令和7年4月18日の給食

一人分をしっかりと食べよう！

3 バランスよく
食べよう



健康に過ごすためには、栄養バランスに留意し、
さまざまな栄養素を過不足なく摂ることが大切です。

給食は、中学生の皆さんに必要な栄養素が
摂れるように考えられています。

3 すべての人に
健康と福祉を



★ きゅうりとかぶの南蛮漬け

☺ 八王子産かぶ使用

★ 牛乳

12～14歳が、
1日に必要なエネルギーは、
男子 2600kcal
女子 2400kcal

給食は830kcal
なので、1日3食の
1食分になります。

★ 豚と豆の
角煮風

★ ししゃもの
磯辺天ぷら

★ ごはん

★★ かきたま汁

☺ 八王子産小松菜使用

8 食べ残しを
なくそう



必要な栄養素を

過不足なく摂りましょう！



栄養素は、
栄養素同士が助け合い、
化学反応を起こして、
体に必要なものを作り出して
います。



たとえば、エネルギー。

炭水化物とビタミンB1が必要な量あると、
必要な分のエネルギーを作り出せます。

炭水化物

+

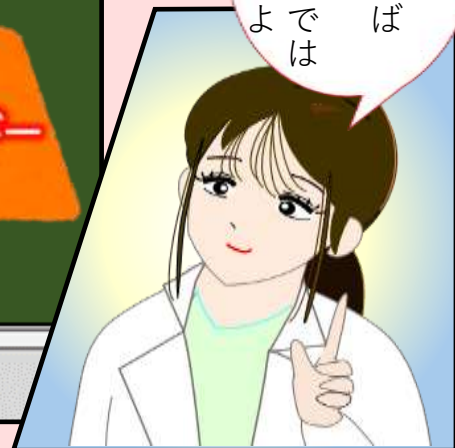
ビタミン
B1



エネルギー



でも、
多く摂れば
いいって
いうものでは
ないのよ





体内の化学反応には、
化学反応をするために

必要な材料がそろっているときに、
必要なものを必要なだけ作る

というルールがあります。



炭水化物やビタミンB1が多すぎると...

余った炭水化物は脂肪になります。

余分な炭水化物は脂肪になり...

余ったビタミンは排泄されます。



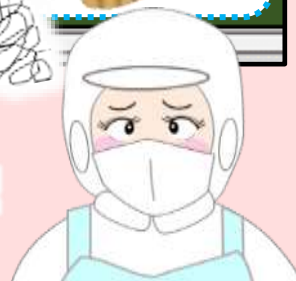
ビタミンB1が足りないと...

少ないエネルギーしか作れず...

余った炭水化物は脂肪になります。



そして、炭水化物が足りないと、
筋肉を分解してエネルギーを補うことも！



つまり、

必要な栄養素を
必要な分だけ

過不足なく

摂ることが 大切なのです。

給食は、1日3食のうちの1/3、つまり1食分の
栄養をバランスよく摂ることができます。

苦手な食べ物があると量を減らしたり、
お皿ごと受け取らない人も見られますが、
なるべく減らさず、1人分をしっかりと食べる
ように心がけましょう。

また、食べすぎにも気を付けましょう。

食べすぎ注意！

給食は
残さず
食べよう！

残さず
食べねば！

八王子産

令和7年4月21日の給食

春キャベツ



キャベツは1年を通じてお店に並んでいます
が、春に並ぶものを『春キャベツ』と呼びます。

春キャベツはやわらかく、みずみずしいので
生のままやサラダで食べるのがおすすめです！

★ キャベツのからし和え

☺ 八王子産キャベツ、
チンゲン菜使用

★ 牛乳

★ 果物(はるか)

★★ ひじきと豆腐の
ハンバーグ

★★ 呉汁

★ ごはん

☺ 八王子産大根、
長ねぎ、小松菜使用

生でも
おいしいん
だって！

よせっ！
無理だっ！



そうなんだ..



八王子市の給食で使用するキャベツは、8月から9月初めを除いて、ほとんどが八王子産！
今日の春キャベツも八王子産です。

キャベツは、胃や腸の粘膜を丈夫にするビタミンU(キャベジン)や、でんぷんの分解酵素で消化を助けるジアスターゼ、ビタミンC、K、食物繊維なども豊富に含んでいます。



✨ ビタミンU

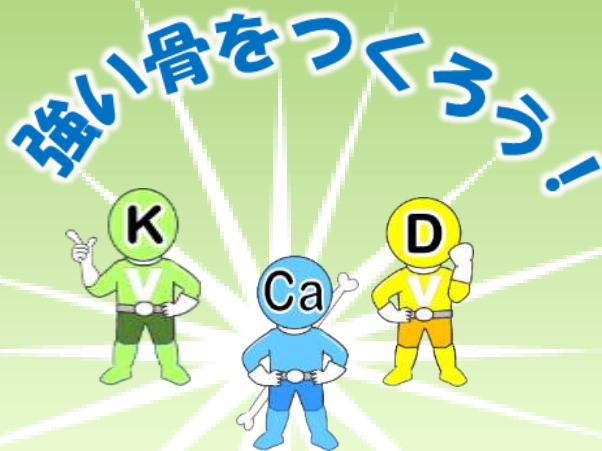
別名「キャベジン」といいます。胃腸薬の名前で有名です。胃腸の粘膜を正常に整え、消化を助けて胃もたれを防ぎます。揚げ物に千切りキャベツが添えられているのは、理にかなってますね。



✨ ビタミンK

ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。

また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。



キャベツ生産者 河合さんからメッセージ

苦手な野菜もあると思いますが、そんな時は色々な食べ方をしてみてください。キャベツも生で食べるのは苦手でも、ロールキャベツにすると美味しく食べられるかもしれません。

『この野菜は苦手!』と決めつけるのではなく、頑張って色々な食べ方にチャレンジして、美味しく食べられる方法を見つけてくれたら嬉しいです!



令和7年4月22日の給食



給食のビビンバには

切干大根が入っています！

11 和食文化を
伝えよう



八王子市の学校給食では、日本の食文化を大切にするため、乾物を積極的に使います。

今日のビビンバには、切干大根が入っています。豚肉のうま味と甘辛い調味料を吸い込んだ切干大根は、とても美味しく、ごはんが進みますよ！



★ 黄桃缶

★ 牛乳



★★★ ビビンバ

★★ チンゲン菜と卵のスープ

☺ 八王子産小松菜使用

☺ 八王子産チンゲン菜使用



切干大根



切干大根は、日本の伝統的な保存食である「乾物」の1つです。

水分の多い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ています。

乾燥させると…

✦ 辛み成分が甘み成分に変わる！

✦ カルシウムが増える！

など、美味しさや栄養価がアップします。



和食の知恵

乾物



乾燥させ、長期間保存できるようにした食品を「乾物」といいます。

乾物には、切干大根のほかに、高野豆腐、鰹節、昆布、ひじき、干しシイタケなどたくさんの種類があります。

乾燥させ、水分を抜くことで味が凝縮し、うまみが増したり、栄養価が高くなったりします。

令和7年4月23日の給食

祝 入学・進級お祝い献立



皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。
4月も後半になりました。1年生の皆さん、
中学校生活はいかがですか。2・3年生の
皆さん、新しい環境には慣れましたか。
きょうは、進級・入学のお祝い献立です。

赤米ごはん

11 和食文化を
伝えよう



ハレの日の料理に欠かせない
赤飯のルーツといわれています。

昔は、赤い色は、悪いものを払うと
信じられていたので、ハレの日には
赤い色のごはんを食べるようになっ
たといわれています。

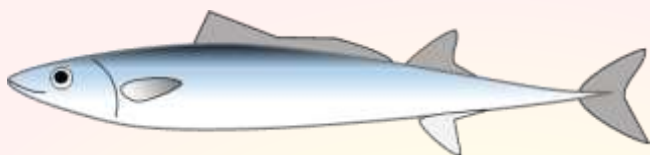


もち米と赤米とお米を混ぜて
きれいなピンク色に炊けました。





鯖



鯖は、成長によって名前が変わる魚です。
鯖のように大きくなるにつれて名前が変わる魚を出世魚と言います。

出世魚は、縁起物なので、おめでたい日の
食事によく登場します。

鯖は、
サゴシー→ヤナギー
サワラと名前が
変わる大型魚。

サワラに
成長すると
体長1mに
達する。

鯖は、
お祝いの席の
定番の魚だ

親方

御隠



とても
おいしいよ！

鯖の甘辛竜田揚げは、
給食センター元八王子の
人気メニューです



春のすまし汁

すまし汁には桜のかまぼこを
浮かべて華やかにしました。



腕によりをかけて頑張ります。
応援、よろしくお願いします。



お祝い献立はいかがでしたか？
給食では、今年度も、さまざまな
行事食や地場産物を活用した給食を
提供し、日本の伝統的な食文化への
理解や食への感謝の気持ちを
育んでいきます。

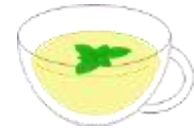
11 和食文化を
伝えよう



令和7年4月24日の給食



ハーブ



ハーブ焼きは、バジル、パセリ、にんにく、セロリで味付けしました。ハーブやスパイスなどの香りや辛みを料理にうまく活用すると、塩分を控えながらも、おいしく食べることができます。

ハーブの定義は、明確ではない。

一般的には料理の香りづけなどに用いられる有用な植物を指す・・・

ふむ・・・

★ ポテトカルボナーラ

★ 牛乳

★ 果物(きよみ)

★ チキンのハーブ焼き

★ ミネストローネ

★ ミルクパン

☺ 八王子産キャベツ使用



ホット
スープ
ミハイター

ハーブは私たちの生活を豊かに彩ってくれています。免疫力強化、消化促進をはじめ、さまざまな効果を持ち、リフレッシュしたい時、リラックスしたい時に香りを楽しんだり、料理の香り付けやお茶、芳香剤、薬、虫よけなど、さまざまな用途で活用しています。

今日の主菜のチキンのハーブ焼きに使っているバジルは、料理の風味を豊かにし、リラックス効果もあるといわれています。



バジル、パセリ、
タイム、セージ、
コリアンダー、
ローズマリー、
・・・

ハーブって、
一体、何種類
あるんだ？



いい香り..



令和7年4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350」は、生活習慣病予防のために、野菜を1日に350g以上たっぷり食べることをすすめる取り組みです。



今日の給食では、
236gの野菜を
摂ることが出来ます。

3 バランスよく
食べよう



豚キムチは、
とても人気のある
メニューです。

野菜も
たくさん
摂れます。

★ ツナとキャベツのサラダ

☺ 八王子産キャベツ、大根使用

野菜
70g

★ 牛乳

野菜
101g

野菜
65g

★ ごはん

★ ★ 豚キムチ

☺ 八王子産白菜キムチ、
長ねぎ使用

★ くずきりスープ

☺ 八王子産長ねぎ使用



野菜を1日350g摂りましょう！

「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。



日本では毎年、国民の健康と食事について調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食べている野菜の量は平均241gだとわかりました。このことから、意識して食べることが大切だとわかりますね。

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、野菜のかさが減り、たくさん食べることができます。



野菜が苦手な人は、
お腹がすいている時
に野菜から食べると
おいしく感じやすい
ですよ。

野菜を350g食べるには・・・

1日に小鉢、小皿料理の副菜を
5～6皿分を食べると、野菜を
350g摂ることができると言われて
います。1食あたり2皿ですね。

1食あたり
小鉢・小皿を2皿
が目安です。



具たくさん
なら、みそ汁も
小鉢料理です。



2皿でカウント



量が多い野菜炒めなどは、1つの料理
で2皿分と数えます。

また、サラダ、お浸しなどだけでなく、
具たくさんの味噌汁も小鉢料理です。



このように考えると、
1日350gの野菜も食べる
ことができそうですね。





令和7年4月28日の給食

🍴 **八王子ナポリタン** 🍴



★オレンジポンチ

★牛乳

★大根のフレンチサラダ

☺️八王子産大根、きゅうり使用

★★★八王子ナポリタン

☺️八王子産キャベツ使用



八王子のご当地グルメ「八王子ナポリタン」！

その特徴は、①八王子市で作られた食材
を使うこと、②刻み玉ねぎがたっぷり
トッピングされていることの2つです。





八王子ナポリタン倶楽部の方から
「ケチャップ、みそ、さとう、
ニンニクなどを入れるとグツと
味に奥行きがでるよ!」と、
アドバイスをもらって作りました!

みそが
隠し味



刻み玉ねぎと八王子にゆかりのある食材を
一つでも使っていれば、立派な『はちナポ』です。

なので、八王子市内の八王子ナポリタンが
食べられるお店では、料理人のみなさんが、
それぞれ、そのお店ならではの個性いっぱい
の美味しい『八王子ナポリタン』を作っています!

今日のはちナポには、
八王子産のキャベツを
使っています。





過去の給食では、
こんな「はちナポ」が登場した
こともあります。

このはちナポも、八王子ナポ
リタン倶楽部の方からレシピを
教わって作りました。

トマトベースのスープに
リボン型マカロニが入って
いるのがポイントです。



冬🍅はちナポスープ仕立て
(2023.12.18)

豆 知 識 ～ ナポリタンの日 ～

ナポリタンは、トマトケチャップで味つけし
炒めた日本独自のスパゲティ料理のことです。

ナポリタンが昭和生まれの日本の洋食であ
ることから、昭和の日である4月29日は
「ナポリタンの日」となっています。



令和7年4月30日の給食

3 バランスよく
食べよう



十分なエネルギー源をとろう！

成長や健康維持のためには、十分な
エネルギーを作るために必要な栄養素
を摂取することが重要です。



★★ ジャコキャベツ

☺ 八王子産キャベツ、
小松菜使用

★ 牛乳

★ いかのネギ塩焼き

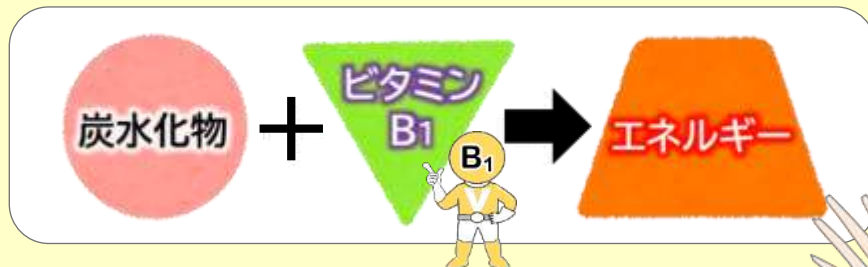
☺ 八王子産長ねぎ使用

★ ごはん

★★ 肉じゃが



エネルギーを作るには炭水化物、
脂質、ビタミンが必要です。



炭水化物が足りないと、たんぱく質も
エネルギー源として使われるため、体の
筋肉量が減り、疲れやすくなったりします。



また、エネルギーが不足すると、体や心に
さまざまな影響がでてきます。

成長や健康維持のために、毎日しっかり
食べましょう。



**エネルギーが
不足すると...**



消化器系、
心臓・血管
の機能低下



精神的に不安定
になることも

免疫力の低下

