



八王子の学校給食・給食センター

公式Instagram

調理・給食・食育活動等を紹介しています。
フォローお願いします！



地域で100年続く食文化として継承して
いくことを目指す文化庁の取組み
「100年フード」。

令和6年3月、八王子の里山や畑で収穫さ
れる地場食材や、地域の歴史文化に触れられ
る「桑都・八王子のふるさと料理」が、
100年フードに認定されました。

八王子の学校給食では、八王子の歴史文化
を伝える日本遺産献立や、地場食材を使った
給食など、八王子の恵みと魅力あふれる「ふ
るさと料理」を提供してきました。

これからも、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。

このふるさと料理レシピは、実際に提供し
ている給食を、家庭用に一部アレンジして作
成しました。桑都・八王子のふるさと料理を、
ぜひご家庭や地域でお楽しみください！



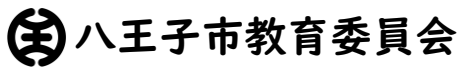
桑都・八王子

ふるさと料理

レシピ

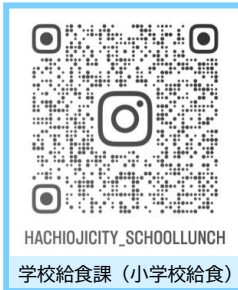


令和6年(2024年)3月発行



八王子市教育委員会
学校教育部 学校給食課

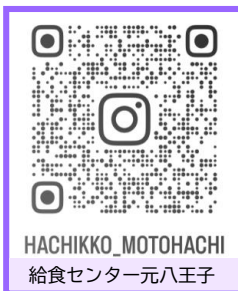
電話 042-620-7331



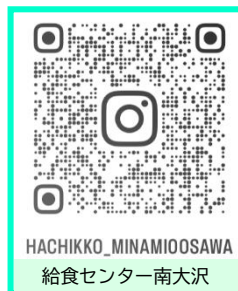
HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH
学校給食課(小学校給食)



HACHIKKO_MOTOYOKO
給食センター元横山



HACHIKKO_MOTOHACHI
給食センター元八王子



HACHIKKO_MINAMIOOSAWA
給食センター南大沢



HACHIKKO_NARAHARA01
給食センター檜原第1



HACHIKKO_NARAHARA02
給食センター檜原第2

食でつながるLINEスタンプ

LINE

3色はっちくん食育スタンプ
¥120/全24種



▼二次元コード



ふるさと料理を試食できます！

給食センター(はっちこキッチン)で開催している
試食会で、ふるさと料理を喫食できる機会があります。
試食会情報は、裏表紙の各センターQRコードを読み
取り、Instagramで確認できます。

かてめし

(4人分)



八王子で昔から親しまれている郷土料理。
【かて】は「まぜる」という意味です。

材料名	分量	材料名	分量
米	2合	ちくわ	18g 半月
水	炊飯用	油揚げ	20g 千切り
鶏もも小間肉	45g	さとう	大さじ1
にんじん	45g	色紙	しょうゆ 大さじ1と1/4
ごぼう	45g	ささがき	酒 小さじ1
れんこん	35g	いちよう	油 小さじ1
干しいたけ	1~2枚	戻して千切り	白ごま 小さじ1と1/2
糸こんにゃく	18g		

【作り方】

- 鍋に油を熱し、かたい食材から順番に加えて炒め、味をつける。
- 炊きあがったごはんに、1の具と白ごまを混ぜ合わせる。

桑都焼き

(4人分)



八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、桑畑が広がる様子を表現した料理。

材料名	分量	材料名	分量
白身魚	4枚 切り身	酒	2g
みそ	8g	塩	ひとつまみ
マヨネーズ	16g	小判型カップ	4枚 耐熱可
桑の葉粉	0.2g		

【作り方】

- みそ、マヨネーズ、桑の葉粉、酒、塩を混ぜ、ソースを作る。
- カップに魚を入れ、1をかけて170℃のオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼く。

翠靄汁

(4人分)

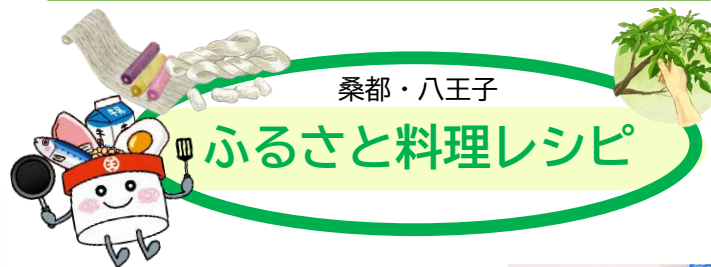


高尾山の自然の豊かさと厳かな様子を表現した料理。
あおさは、高尾の翠靄（みどり色のもや）を表しています。

材料名	分量	材料名	分量
大根	100g	いちよう	塩 小さじ1/2
白菜	100g	短冊	しょうゆ 小さじ2/3
えのきたけ	28g	2cm長さ	削り節 16g だし用
長ねぎ	40g	小口	水 480g だし用
あおさ	4g		

【作り方】

- だし汁で、大根、白菜を煮て、えのきたけを入れる。
- 調味料を入れ、長ねぎ、あおさを加えて味をみる。



高尾焼き

もみじあんかけ (4人分)



高尾山に広がる美しい紅葉のイメージを、もみじの形をしたかまぼこを使って表しました。

材料名	分量	材料名	分量
木綿豆腐	200g	水切り	油 小さじ1
鶏ひき肉	160g	かまぼこ	20g もみじ型
しょうが	2g	みじん	糸みつば 少々 3cm長さ
長ねぎ	60g	みじん	しょうゆ 小さじ1/3
酒	大さじ1/2	みりん	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	でんぱん	小さじ1/2
卵	20g	水	大さじ2
パン粉	大さじ4		

【作り方】

- 豆腐～パン粉をよくこね、小判型に成型して焼く。
- しょうゆ、みりん、水を加熱し、かまぼこみつばを加える。最後に水溶きでんぱんでとろみをつける。

桑都揚げ

(4人分)

桑の葉粉を混ぜた衣を作り、笹かまぼこにからめて揚げました。

材料名	分量	材料名	分量
笹かまぼこ	8枚	小麦粉	大さじ2
卵	12g	桑の葉粉	小さじ1/4
水	10g	揚げ油	適量

【作り方】

- 卵、水に小麦粉、桑の葉粉をまぜて衣を作る。
- 笹かまぼこを衣にくぐらせ、175℃の油で4分揚げる。

もみじ型かまぼこは、にんじんなどをもみじ型に型抜きしたものでも代用できます。

絹のお吸い物

(4人分)



織物のまち・八王子をイメージして、白玉を繭に、そうめんを絹糸にみたてたすまし汁です。

材料名	分量	材料名	分量
絹ごし豆腐	40g	そうめん	16g ゆでる
白玉粉	40g	しょうゆ	小さじ2/3
シルクパウダー	0.8g	塩	小さじ1/3
にんじん	40g	いちよう	酒 小さじ1/2
えのきたけ	20g	2cm長さ	削り節 12g だし用
糸みつば	20g	3cm長さ	水 440g だし用

【作り方】

- 豆腐、白玉粉、シルクパウダーを混ぜて、小さく丸めてゆでる。
- だし汁で、にんじん、えのきたけを煮る。
- 1の白玉とゆでたそうめん、調味料を加え味をみる。
- 最後にみつばを入れる。

白玉の代わりに、あらはんぺんを繭にみたてても良いです！

