



9月の給食指導目標：生活リズムを整えよう



9月が始まりました。楽しい夏休みを過ごせたでしょうか。立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、9月からも元気に過ごしましょう。

給食は3日(火)から始まります。1日目はα化米でつくる山菜おこわです。1日の防災の日になんで、α化米にしました。災害時など食べ物がなかなか手に入らないときに好き嫌いをなく食べられるよう、日頃からいろいろな料理を食べてほしいと思います。9月からも自分に見合った量を好き嫌いせずに、残さず食べるようにしましょう。

24日(火)に4年生で2回目のベジチェック測定をします。1か月ほど前の野菜摂取状況を測定する機械です。野菜には食べると良いことがありますので、3食しっかり野菜を食べるようにしましょう。

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。小学生のうちに身につけた良い生活習慣は、一生ものです。健康に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べることによって、脳が活発に動き、血の巡りが良くなることによって体温が上がり、1日の栄養がしっかりとれ、排便も促してくれます。



食事の内容も重要です。下の①～④がそろった食事をとるようにしましょう。

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️

① **パワーの源・主食**
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

② **筋肉や血の源・主菜**
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③ **体の調子をととのえる・副菜**
野菜サラダ、おひたし、果物など

④ **汁物/飲み物**
みそ汁、スープ、牛乳など

主な給食食材の産地 (6月24日～7月17日分)

水菜	茨城	セロリ	長野	こねぎ	福岡	大根	青森・町田・北海道	えび	ベトナム
玉ねぎ	兵庫・香川・町田	ホウレンソウ	栃木	ねぎ	埼玉・茨城	人参	千葉・青森・北海道	イカ	ペルー
ピーマン	岩手・町田	パプリカ	韓国	なす	町田	じゃが芋	茨城・千葉・町田	シヤモ	ルウェー
キャベツ	群馬	トマト	岩手・町田	小松菜	町田	しめじ	長野	シルバー	ニュージーランド
きゅうり	群馬・町田	カボチャ	鹿児島・町田	さやいんげん	山形・町田	メロン	千葉	あじ	ニュージーランド
にんにく	青森	白菜	長野	ズッキーニ	町田・長野	柑橘類	愛媛・和歌山	さば	ルウェー
生姜	熊本・高知	もやし	福島・栃木	とうもろこし	東京	すいか	新潟	豚肉	神奈川・群馬
絹さや	岩手	ごぼう	青森	にがうり	長崎・群馬	りんご	青森	鶏肉	宮崎・岩手
かぶ	東京	枝豆	群馬	パセリ	千葉	サクラホ	山形	米	埼玉



9月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
3 火	山菜おこわ(α化米) 魚の照り焼き 吉野汁 果物		山菜おこわ(α化米)、砂糖、そうめん、ふ	牛乳、いなだ、鶏肉、焼き竹輪	にんじん、椎茸、しめじ、しょうが、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな、みかん	580 kcal 26.0 g 18.1 g 2.5 g	山菜おこわ 防災の日にちなんで、山菜おこわのα化米を使用します。
4 水	夏野菜のキーマカレーライス カラフルサラダ 果物		米、油、米粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、大豆	ニンニク、ショウガ、セリ、玉葱、にんじん、トマト、りんご、柿、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パプリカ、ぶどう	543 kcal 19.5 g 16.1 g 2.0 g	夏野菜のキーマカレーライス かぼちゃやピーマン・トマトが入ったひき肉で作るキーマカレーです。
5 木	ナス入りミートソース スパゲティ レモン和え 果物		スパゲッティ、油、砂糖	牛乳、豚肉	ニンニク、ショウガ、セリ、玉葱、にんじん、しめじ、トマト、なす、きゅうり、はくさい、レモン、なし	561 kcal 24.2 g 18.7 g 2.3 g	ナス入りミートソース 町田市はナスが多く採れます。9月は町田産のナスを使った料理を取り入れています。その一つ、ミートソースにナスを入れたひと品です。
6 金	ご飯 韓国風肉じゃが シシャモのゴマ焼き 春雨サラダ		米、油、じゃがいも、こんにやく、砂糖、ごま、はるさめ	牛乳、豚肉、生揚げ、ししゃも	ニンニク、ショウガ、ねぎ、にんじん、玉葱、きゅうり、もやし、はくさい	593 kcal 25.0 g 18.2 g 1.9 g	なすのみそ豚丼 町田産のナス料理第2弾です。豚肉とナスの他、人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンとたくさんの野菜が入ったみそ味の具をご飯にかけて食べます。
9 月	鮭寿司 豚汁 菊花和え 果物		米、砂糖、ごま、油、じゃがいも、こんにやく	牛乳、さけ、豚肉、豆腐、みそ	きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、玉葱、ねぎ、もやし、こまつな、菊、ぶどう	548 kcal 28.5 g 18.2 g 3.0 g	菊花和え 9月9日は五節句の一つ重陽の節句です。菊の節句とも言い、無病息災や長寿を願います。それにちなんで、菊の花びらが入った野菜の和え物を作ります。
10 火	ガバオライス フォースープ タイ風春雨サラダ		米、油、砂糖、フォー、ごま、はるさめ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、わかめ、たまご	ニンニク、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、パプリカ、バジル、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、キュリ、キャベツ、レモン	579 kcal 27.3 g 20.5 g 2.5 g	なすのみそ豚丼 町田産のナス料理第2弾です。豚肉とナスの他、人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンとたくさんの野菜が入ったみそ味の具をご飯にかけて食べます。
11 水	なすのみそ豚丼 たまご焼き 玉ねぎドレッシングサラダ		米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、たまご、鶏肉	ニンニク、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、なす、ピーマン、ねぎ、あさつき、きゅうり、たまねぎ	572 kcal 26.2 g 19.0 g 2.3 g	お月見団子 今年は9月17日が中秋の名月です。スキヤキやお団子をお供えて月をめでの風習があります。それにちなんで、お月見団子です。給食室でこねて丸めて手作りします。味はみたらしです。
12 木	ガーリックトースト ポークビーンズ コールスローサラダ 果物		食パン、バター、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ぶどう	586 kcal 24.5 g 24.0 g 2.9 g	お月見団子 今年は9月17日が中秋の名月です。スキヤキやお団子をお供えて月をめでの風習があります。それにちなんで、お月見団子です。給食室でこねて丸めて手作りします。味はみたらしです。
13 金	ご飯 豆腐のチリソース バリバリサラダ 果物		米、油、砂糖、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま	牛乳、豚肉、えび、豆腐	ニンニク、ショウガ、椎茸、たけのこ、にんじん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、なし	583 kcal 24.9 g 20.3 g 1.8 g	お月見団子 今年は9月17日が中秋の名月です。スキヤキやお団子をお供えて月をめでの風習があります。それにちなんで、お月見団子です。給食室でこねて丸めて手作りします。味はみたらしです。
17 火	五目うどん お月見団子 いりこのゴマ絡め 果物		白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、油、うどん、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、わかめ、いりこ	玉葱、にんじん、だいこん、なす、ねぎ、ぶどう	537 kcal 23.0 g 15.1 g 2.4 g	チンジャオロース丼 チンジャオロースは旬のピーマンと豚肉などを炒めた中華料理の一つです。それをご飯にかけて食べます。暑い日でも食がすすむひと品です。
18 水	チンジャオロース丼 トックスープ 果物		米、油、砂糖、片栗粉、トック	牛乳、豚肉、みそ	ショウガ、玉葱、にんじん、たけのこ、椎茸、ピーマン、だいこん、はくさい、ねぎ、にら、なし	581 kcal 23.2 g 18.4 g 2.2 g	二色おはぎ お彼岸にちなんで、きなこ黒ゴマのおはぎを給食室で手作りします。春は牡丹の花で「ぼたもち」、秋は萩の花にあやかって「おはぎ」という説があります。
19 木	ご飯 魚のごまみそかけ すまし汁 もやしの和え物		米、三温糖、ごま	牛乳、さば、みそ、豆腐、油揚げ	しょうが、にんじん、えのき、ねぎ、だいこん、きゅうり、もやし	564 kcal 27.2 g 19.2 g 2.6 g	魚の唐揚げネギソース 魚に片栗粉や小麦粉をまぶして油で揚げたから揚げに、ネギがたっぷり入ったソースをかけます。お酢が入ったさっぱりソースです。
20 金	二色おはぎ 焼きシシャモ けんちん汁 からし和え		もち米、米、砂糖、ごま、油、こんにやく	牛乳、きな粉、ししゃも、豚肉、生揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、玉葱、ねぎ、もやし、こまつな	573 kcal 24.8 g 21.0 g 2.3 g	トリからピラフ 小さめの鶏のから揚げが入ったピラフです。人気メニューのひとつです。
24 火	麦入りご飯 魚の唐揚げネギソース みそ汁 ナムル		米、おおむぎ、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、シルバー、豆腐、油揚げ、みそ	ねぎ、なす、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ	574 kcal 26.5 g 23.0 g 2.4 g	ぶどうゼリー ぶどうジュースとアガーで給食室で手作りします。寒天よりもプルンとした食感になります。
25 水	トリからピラフ 豆まめスープ レモンドレッシングサラダ		米、砂糖、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏肉、ぶたにく、大豆、レンズマメ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ニンニク、セリ、トマト、大根、ピーマン、キャベツ、こまつな、コーン、レモン	544 kcal 24.5 g 19.3 g 2.6 g	
26 木	麦入りご飯 マーボー豆腐 パンサンスー 果物		米、おおむぎ、油、砂糖、片栗粉、はるさめ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	ショウガ、ニンニク、たけのこ、しいたけ、にんじん、にら、ねぎ、もやし、はくさい、なし	569 kcal 24.5 g 18.6 g 2.2 g	
27 金	黒砂糖パン チリコンカン 野菜のレモン和え ぶどうゼリー		黒砂糖パン、油、砂糖、ごま	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆	にんにく、玉葱、にんじん、セリ、トマト、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、レモン、ぶどうジュース	565 kcal 23.7 g 20.2 g 2.4 g	
30 月	ご飯 さんまのかば焼き 野菜とお麩の豆乳汁 和風サラダ		米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、ふ	牛乳、さんま、豚肉、みそ、豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、こまつな、キャベツ、水菜、だいこん、しそ葉	642 kcal 24.6 g 26.5 g 2.3 g	

上記献立は、学校行事・食材購入により変更することがあります。
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。
管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。
9月分の学校給食費の納期限(口座振替日)は9月30日(月)です。