



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。夏休みは終わっても、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。生活リズムを整えるために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。生活リズムを整えて、9月からも元気に過ごしましょう。

非常食について 考えよう

～9月1日は防災の日～



給食は2日(火)から始まります。1日目は α 化米を使った夏野菜キーマカレーライスです。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。

また、いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合うとよいでしょう。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておくと、精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

ベジチェックをおこないます



ベジチェックとは、手のひらから日々の野菜摂取量を推定できる機械です。親指の付け根をセンサーに置き、光を当て反射から皮膚のカロテノイド量を算出し、野菜摂取レベルを表示します。(カロテノイドの皮膚への蓄積は2～4週間かかります。)今年度、本校への機械の貸出は9月29日～10月3日午前中までと、10月20日～10月24日午前中までです。こども祭りでもベジチェックのお店を出店します。児童の皆さんはぜひ計測しに来てください。なお、4年生は全員計測し、10月に野菜摂取についての授業を行います。ご質問等ございましたら、連絡帳等でお知らせください。

主な給食食材の産地（6月23日～7月16日分）

にら	茨城・栃木	セロリ	長野	こねぎ	福岡	大根	青森・町田	えび	外・シマ・外初
玉ねぎ	香川・愛知・町田・佐賀・兵庫	冬瓜	静岡	ねぎ	埼玉・茨城	人参	千葉・青森	イカ	ペルー
ピーマン	茨城・町田	パプリカ	千葉	なす	町田	じゃが芋	千葉・茨城・町田	シヤモ	ノルウェー
キャベツ	群馬・町田	トマト	愛知・町田	小松菜	埼玉・東京・町田	しめじ	長野	ホキ	ニュージーランド
きゅうり	町田	カボチャ	町田	レタス	長野	サクラボ	山形	あじ	ニュージーランド・刊
にんにく	青森	白菜	長野	ズッキーニ	群馬	柑橘類	和歌山・愛媛	しいら	富山
生姜	熊本・高知	もやし	栃木・福島	トリモロシ	東京	小玉スシ	長崎・新潟	さば	ノルウェー
絹さや	岩手・青森	パセリ	千葉	オクラ	沖縄	りんご	青森	豆アジ	鳥取
かぶ	青森	枝豆	埼玉	えのき	長野	ナメコ	兵庫	豚肉	群馬・神奈川
ごぼう	宮崎	にがうり	高知	いんげん	千葉	米	山形	鶏肉	岩手・宮崎



9月分学校給食献立表

2025年9月1日
町田市立町田第一小学校

日	献立名	牛乳	主な材料名			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	
2 火	夏野菜キーマカレーライス コーンサラダ 果物		米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚肉、大豆	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト、りんご、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、ぶどう	夏野菜のキーマカレーライス 防災の日にちなんで、ご飯にα化米を使用します。カボチャやピーマン・トマトが入ったひき肉で作るキーマカレーです。 9/1は防災の日
3 水	ご飯 豆腐のチリソース パリパリサラダ 果物		米、油、砂糖、かたくり粉、しゅうまいの皮、ごま	牛乳、豚肉、むきえび、豆腐	にんにく、しょうが、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
4 木	豆乳フレンチトースト カボチャのクリームスープ カラフルサラダ		食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、米粉、ごま	牛乳、豆乳、たまご、鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ	555 kcal 24.3 g 23.8 g 2.4 g
5 金	ガーリックライス ラタトゥイユ たまごスープ 果物		油、米、むぎ、かたくり粉	牛乳、鶏肉、たまご	にんにく、えのき、いんげん、なす、玉ねぎ、トマト、ピーマン、黄パプリカ、ズッキーニ、トマト、にんじん、ねぎ、ぶどう	557 kcal 22.1 g 20.4 g 2.6 g
8 月	ご飯 ヤンニョムチキン わかめスープ ナムル		米、かたくり粉、油、砂糖、水あめ、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ	600 kcal 23.8 g 22.5 g 2.4 g
9 火	さつまいもご飯 魚のみぞれソースかけ みそ汁 菊花和え		米、もち米、さつまいも、ごま、かたくり粉、こむぎこ、油	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、みそ	しょうが、だいこん、玉ねぎ、なす、みずな、にんじん、もやし、こまつな、菊	558 kcal 25.9 g 18.6 g 3.5 g
10 水	ガバオライス フォースープ タイ風はるさめサラダ		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	にんにく、たまねぎ、しめじ、ピーマン、赤パプリカ、パジル、にんじん、チンゲンツァイ、ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン	579 kcal 27.3 g 20.5 g 2.5 g
11 木	ミルクパン 豆腐のミートグラタン 野菜スープ 果物		ミルクパン、油、こむぎこ、豆乳バター、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト、しめじ、もやし、はくさい、えのき、ねぎ、こまつな、ぶどう	551 kcal 26.2 g 24.3 g 3.0 g
12 金	ご飯 カレーゴマふりかけ 魚のトマトソースかけ キャベツスープ 果物		米、おおむぎ、砂糖、ごま、かたくり粉、こむぎこ、油	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、あおのり、しいら、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、えのき、なす、ピーマン、トマト、にんじん、しょうが、しめじ、キャベツ、コーン、ねぎ、こまつな、ぶどう	596 kcal 27.0 g 20.1 g 2.5 g
16 火	麦いりご飯 魚のゴマみそ焼き かきたま汁 茎わかめ入りボイル野菜		米、おおむぎ、砂糖、ごま、かたくり粉、油	牛乳、あかうお、みそ、豆腐、たまご、くきわかめ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ	544 kcal 26.5 g 17.7 g 2.9 g
17 水	スパゲティナポリタン 和風コンソメスープ ポテトドック		スパゲッティ、油、砂糖、じゃがいも、プレミックス、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、しょうが、パセリ、コーン	575 kcal 20.8 g 21.5 g 2.9 g
18 木	カレーピラフ 洋風卵焼き 豆入りミネストローネスープ 果物		米、油、砂糖、じゃがいも、パスタ	牛乳、豚肉、たまご、ハム、ウィンナー、チーズ、ベーコン、レンズまめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、ピーマン、セロリ、かぶ、キャベツ、トマト、ぶどう	584 kcal 24.7 g 22.2 g 2.7 g
19 金	ご飯 魚のチリソース 豆腐と青梗菜のスープ 野菜のみそドレッシング		米、かたくり粉、油、砂糖	牛乳、助宗たら、豚肉、豆腐、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、えのき、はくさい、ねぎ、チンゲンツァイ、きゅうり、キャベツ、もやし	569 kcal 24.8 g 19.7 g 2.2 g
24 水	ルーロー飯 春雨スープ シャキシャキいものナムル 果物		米、油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも、ごま	牛乳、豚肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな、きゅうり、ぶどう	573 kcal 24.9 g 18.7 g 2.7 g
25 木	二色おはぎ 焼きシシャモ けんちん汁 梅肉和え		もち米、米、砂糖、ごま、油、こんにゃく	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、玉ねぎ、ねぎ、もやし、こまつな、えのき、梅肉	564 kcal 25.5 g 19.1 g 2.1 g
26 金	ぎつねうどん お好み焼き カラフルポテト		うどん、こむぎこ、やまといも、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、豆乳バター	牛乳、豚肉、油揚げ、たまご、いか、さくらえび、チーズ、かつお節、あおのり、豆乳	にんじん、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、こまつな、キャベツ、えだまめ、コーン	566 kcal 23.8 g 25.8 g 2.4 g
29 月	ピリ辛みそ丼 いもっこ汁 シャキシャキ梅サラダ		米、油、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、のり	玉ねぎ、にんじん、椎茸、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、切干しだいこん、もやし、きゅうり、梅肉	545 kcal 22.2 g 17.5 g 2.2 g
30 火	ジャコチーズトースト ポトフ ツナサラダ		食パン、油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ、ベーコン、豚肉、ウィンナー、ツナ	玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、はくさい、もやし	601 kcal 26.7 g 30.5 g 2.9 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。



秋分の日