



10月の給食指導目標:食べ物を旬を知ろう



朝晩は涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理に気をつけましょう。実りの多いこの時期は、多くの旬のおいしい食べ物や新米が出回ります。給食でも旬のさつまいも・きのこ・鮭・柿・りんごなどを使っていきます。よく食べ、よく味わい、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

ご飯のよいところ

主食にはお米のご飯のほか、小麦から作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のような良さがあります。新米が出回る時期です。自分が食べられる量を味わって食べましょう。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー」です。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界の飢餓問題は解決されていません。

一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本では食品ロスが 2023 年度で年間464万トンと推定されているそうです。一人当たりになると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。

この機会に、自分たちが食べ物を無駄にしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



主な給食食材の産地 (9月2日～24日分)

にんじん	北海道	セロリ	長野	青梗菜	静岡	ピーマン	宮崎・町田・青森	赤魚	アラスカ
玉ねぎ	北海道	なす	町田	ねぎ	青森	しめじ	長野	助宗タ	アラスカ
大根	北海道	パプリカ	青森・北海道	かぶ	東京	小松菜	東京	しいら	宮城
キャベツ	群馬・長野	トマト	福島・群馬	バジル	福島	えのき	長野		
きゅうり	福島・東京	カボチャ	北海道	水菜	茨城			えび	インド・ミャンマー・インドネシア
にんにく	青森	白菜	長野	ズッキーニ	長野	ぶどう	山梨・山形		
生姜	高知	もやし	栃木	もち米	国産ブレンド	なし	福島	豚肉	神奈川・群馬
じゃが芋	北海道	パセリ	長野	米	山形	りんご	長野	鶏肉	岩手



10月分学校給食献立表

2025年9月30日
町田市立町田第一小学校

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		
1 水	ハヤシライス 豆と根菜のサラダ ぶどうゼリー		米、油、じゃがいも、 こむぎこ、豆乳パ ター、砂糖	牛乳、豚肉、生ク リーム、ひよこま め	にんにく、セロリ、玉葱、にん じん、しょうが、グリーンピー ス、れんこん、キャベツ、レモ ン、たまねぎ、ぶどうジュース	675 kcal 20.7 g 22.0 g 1.9 g	ぶどうゼリー 給食室でゼリーを手作ります。旬のぶど う味にしました。アガーで作るので、プル ンとした食感になります。
2 木	ご飯 魚のサクサクカレー焼き 野菜スープ 六品目のサラダ		米、マヨネーズ、パン 粉、バター、ごま油、 ごま	牛乳、油、かき、粉 チーズ、大豆、しら す	にんじん、もやし、はく さい、しめじ、ねぎ、こま つな、だいこん、コーン、 キャベツ	556 kcal 23.2 g 20.9 g 3.6 g	魚のサクサクカレー焼き カレー粉とマヨネーズを混ぜたものを魚に つけ、パン粉をかけてオーブンで焼きま す。
3 金	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 三色おひたし 果物		米、ごま、油、こん にゃく、じゃがいも、 砂糖、かたくり粉	牛乳、炊き込みわ かめ、豚肉、大豆、 生揚げ、かつお節	しょうが、にんじん、玉 葱、グリーンピース、こま つな、もやし、柿	588 kcal 22.2 g 16.2 g 1.8 g	お月見団子 今年の十五夜は10月6日(月)です。1年 で1番美しいとされる「中秋の名月」を鑑 賞しながら、収穫などに感謝する行事で す。お団子や季節の果物などをお供えする ことから、お月見団子にしました。給食室 で手作ります。
6 月	きのこうどん お月見団子 とり天 磯香あえ		白玉粉、上新粉、砂 糖、かたくり粉、うどん、 ごま油、こむぎ こ、油	牛乳、絹豆腐、豚 肉、油揚げ、鶏肉、 たまご、焼きのり	椎茸、にんじん、しめじ、え のき、まいたけ、ねぎ、だい こん葉、にんにく、しょう が、こまつな、キャベツ	610 kcal 30.2 g 20.3 g 2.9 g	
7 火	ご飯 イカのチリソース 五目スープ ナムル		米、かたくり粉、油、 砂糖、ごま	牛乳、いか、鶏肉、 たまご	しょうが、にんにく、ね ぎ、にんじん、たけのこ、 椎茸、もやし、だいこん 葉、きゅうり、こまつな	540 kcal 25.6 g 18.7 g 2.7 g	
8 水	ご飯 ゆず塩肉じゃが 青のりピーズ 小松菜のおひたし		米、油、こんにゃく、 じゃがいも、仙台麴、 砂糖、かたくり粉	牛乳、豚肉、大豆、 あおのり、かつお 節	玉葱、にんじん、ゆず、さ やいんげん、キャベツ、 もやし、こまつな	619 kcal 25.0 g 21.3 g 2.3 g	
9 木	麦入りご飯 マーボー豆腐 春雨入りサラダ 果物		米、おおむぎ、油、砂 糖、かたくり粉、はる さめ	牛乳、豚肉、みそ、 豆腐	しょうが、にんにく、たけ のこ、椎茸、にんじん、に ら、ねぎ、きゅうり、キャベ ツ、赤ピーマン、みずな、ぶ どう	578 kcal 24.6 g 18.7 g 2.5 g	チキンソテーおいしいソースかけ 10月10日は目の愛護デーです。それにち なで、色素のアントシアニンが目に良 いと言われているブルーベリーを使った ソースをチキンソテーにかけます。
10 金	ご飯 チキンソテーおいしいソースかけ キャベツスープ 人参ドレッシングサラダ		米、かたくり粉、はち みつ、砂糖	鶏肉、鶏肉、ペ ーコン、豚肉	ブルーベリー、にんじん、 キャベツ、えのき、たま ねぎ、きゅうり、水菜、 レモン、玉葱	569 kcal 18.3 g 12.1 g 2.6 g	秋味ご飯 秋が旬の、きのこ鮭が入ったご飯です。
14 火	秋味ご飯 豚汁 油揚げ入りおひたし 果物		米、油、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖、ご ま	牛乳、さけ、豚肉、 豆腐、みそ、油揚げ	ごぼう、しめじ、にんじ ん、椎茸、だいこん、玉 葱、ねぎ、きゅうり、もや し、巨峰	554 kcal 27.3 g 17.7 g 2.6 g	
15 水	ご飯 さんまのかば焼き すりごまのみそ汁 からし和え		米、かたくり粉、こむ ぎこ、油、砂糖、ごま	牛乳、さんま、豆 腐、わかめ、みそ	にんじん、だいこん、ね ぎ、もやし、こまつな	596 kcal 22.3 g 25.2 g 2.7 g	
16 木	チキンライス 豆乳シチュー 焼きリンゴ		米、油、米粉、砂糖、パ ター	牛乳、鶏肉、豆乳、 生クリーム	玉葱、にんじん、マッ シュルーム、グリーンピー ス、エリンギ、コーン、は くさい、パセリ、りんご	562 kcal 19.0 g 15.6 g 2.0 g	焼きリンゴ 旬の紅玉を使って、バターやシナモン・砂 糖を絡めて、オーブンで焼きます。
17 金	ミルクパン 秋の味覚コロッケ ゆでキャベツ ビーフンスープ		ミルクパン、油、じゃ がいも、さつまいも、 こむぎこ、パン粉、 ビーフン	牛乳、豚肉、たまご	玉葱、にんじん、れんこ ん、キャベツ、椎茸、もや し、はくさい、えのき、ね ぎ、こまつな	612 kcal 23.8 g 21.8 g 2.8 g	秋の味覚コロッケ じゃがいもだけでなくさつまいもを加えて 作ります。レンコンも入って、楽しい食感 のコロッケを作ります。
20 月	ご飯 回鍋肉 ウースタン 大根のゆかり漬け		米、油、砂糖、かたく り粉	牛乳、豚肉、生揚 げ、みそ、鶏肉、絹 豆腐、たまご	しょうが、椎茸、玉葱、キャベ ツ、にんじん、もやし、たけの こ、はくさい、こまつな、だい こん、だいこん葉	540 kcal 24.5 g 18.8 g 2.5 g	古代米入りご飯・まっくうのり まちだ縄文キャラクター「まっくう」のの りを提供します。10月11日に開催される 「東京文化財ウィーク＊」にちなで提供 します。古代米は赤米を加えます。 ＊「東京文化財ウィーク」とは、都内全域で 様々な文化財を公開し、文化財に触れる機会を 提供するものです。
21 火	白こまタンタンうどん さつまいも蒸しパン 白菜のおひたし 果物		油、うどん、砂糖、ご ま、ねりごま、こむぎ こ、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、ちく わ、油揚げ、みそ、 たまご	にんじん、玉葱、キャベ ツ、ねぎ、はくさい、こま つな、もやし、ぶどう	628 kcal 25.3 g 26.2 g 2.7 g	
22 水	古代米入りご飯 まっくうのり 魚の西京焼き風 ・ いも汁 青菜とたくあん炒め物		米、砂糖、ごま、油、こ んにゃく、さといも、 ごま	牛乳、のり、ミナミ カゴカマス、みそ、 豚肉、豆腐	しょうが、ごぼう、にん じん、だいこん、ねぎ、こ まつな、キャベツ、たく あん	550 kcal 28.1 g 17.5 g 2.1 g	カツオの磯風味 カツオは年2回旬があり、春の初鰹と、秋 の戻り鰹です。今が旬の戻り鰹は脂が乗っ て濃厚な味わいです。そんなカツオの角切 りを揚げ、タレと青のりを絡めます。
23 木	パセリライス ポークピーズ 野菜のピクルス 果物		米、油、じゃがいも、 砂糖	牛乳、大豆、豚肉	パセリ、玉葱、にんじん、 グリーンピース、きゅう り、だいこん、りんご	591 kcal 22.6 g 14.1 g 2.4 g	
24 金	ご飯 カツオの磯風味 呉汁 青菜とコーンのおひたし		米、かたくり粉、油、 砂糖、じゃがいも	牛乳、かつお、あお のり、豚肉、豆腐、 油揚げ、大豆、み そ、かつお節	しょうが、にんじん、ね ぎ、だいこん葉、こまつ な、もやし、コーン	572 kcal 31.7 g 17.6 g 2.5 g	サバの韓国風煮 サバを甘いみそ煮のタレにニンニクやトウ バンジャンを加え、ピリ辛に仕上げます。
27 月	サバの韓国風煮 ワンタンスープ ごま和え		米、中ざら糖、ごま、 油、ワンタン、ごま、 砂糖	牛乳、さば、みそ、 豚肉	しょうが、にんにく、に んじん、玉葱、もやし、た けのこ、にら、ねぎ、こま つな、はくさい	551 kcal 24.4 g 18.3 g 2.6 g	
28 火	高菜チャーハン 春巻き 青梗菜のスープ 果物		米、油、はるさめ、か たくり粉、はるまき の皮	牛乳、豚肉、ちりめ んじゃこ、大豆、豆 腐	しょうが、にんじん、た かな、ねぎ、たけのこ、椎 茸、えのき、はくさい、チ ンゲンツアイ、みかん	590 kcal 22.7 g 21.9 g 2.8 g	チキンチキンゴボウ 山口県の郷土料理です。鶏のから揚げと素 揚げしたゴボウを甘辛のタレに絡めます。 ご飯に合う味です。
29 水	ターメリックライス 豆乳クリームソースかけ ごまいりこ ハムとポテトのスープ		米、バター、油、米粉、 ごま、砂糖、じゃがい も	牛乳、鶏肉、えび、 豆乳、生クリーム、 いりこ、ハム	玉葱、にんじん、マッ シュルーム、キャベツ、 えのき	574 kcal 27.8 g 17.4 g 2.6 g	
30 木	ゴマ塩ご飯 チキンチキンごぼう 野菜スープ 果物		米、ごま、かたくり 粉、こむぎこ、油、砂 糖	牛乳、鶏肉、豚肉	ごぼう、えだまめ、にん じん、もやし、キャベツ、 えのき、ねぎ、こまつな、 巨峰	567 kcal 22.5 g 20.6 g 2.3 g	
31 金	きのこの和風スパゲティ 豆入りミネストローネ ハロウィンケーキ		スパゲッティ、油、マ カロニ、こむぎこ、砂 糖、バター	牛乳、ベーコン、豚 肉、ひよこまめ、た まご	ごぼう、玉葱、にんじん、しめ じ、椎茸、まいたけ、えのき、 さやいんげん、セロリ、かぶ、 キャベツ、トマト、かぼちゃ	612 kcal 24.1 g 21.9 g 2.6 g	ハロウィンケーキ 31日のハロウィンにちなで、かぼちゃを 使ったケーキを焼きます。

上記献立は、学校行事・食材購入等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。