



2025年11月28日

町田市立町田第一小学校

## 12月の給食指導目標

## 食事の前に手洗いをしつかりしよう

明日は学習発表会ですが、寒さが厳しくなり、空気も乾燥していて、体調を崩しやすい時期です。病気を予防するには、栄養休養をしつかりとり、規則正しい生活をすることが大切です。また、かぜやインフルエンザの原因となるウィルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後は石けんを使ってしつかり手洗いしましょう。



11月4日にPTA主催で給食試食会を実施しました。当日の感想より、「子どもたちに人気のキムタクご飯を試食できて嬉しい」、「おいしい」などのお声をいただきました。お忙しい中ご参加くださいました方々、準備や進行・片付け等してくださったPTA役員の方々、ありがとうございました。

～冬を元気に過ごしましょう～ 好ききらいを続いていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしつかりとりましょう。特に、免疫力を高めるタンパク質、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてウィルスなどの侵入を防ぐカロテン、寒さのストレスから体を守るビタミンCをとるとよいですよ。

で かぜを  
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしつかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとつて休養することです。この3つがしつかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

## 主な給食食材の産地（10月24日～11月25日分まで）

にんじん	北海道・千葉	ねぎ	青森	小松菜	町田	さといも	埼玉	さば	ノルウェー・欧州
玉ねぎ	北海道	青梗菜	茨城	白菜	長野・埼玉・茨城	じゃがいも	北海道	アブラカレイ	アメリカ
大根葉	町田	ホウレンソウ	東京	水菜	埼玉	サツマイモ	千葉	銀サワラ	ニュージーランド
大根	茨城・町田・東京	キャベツ	群馬・愛知・町田	ごぼう	青森	巨峰	長野	かつお	国産
セロリ	長野・静岡	かぶ	埼玉・東京	パプリカ	千葉・茨城	みかん	和歌山・静岡・愛媛	イカ	ペルー
きゅうり	群馬	インゲン	茨城・千葉	えのき	長野	りんご	青森・山形	むきエビ	パキスタン・パキスタン
にんにく	青森	カボチャ	北海道	しめじ	長野	ブルーベリー	町田	チリメンジャコ	兵庫
生姜	熊本・高知	れんこん	茨城	マイタケ	群馬	鶏肉	岩手・宮崎	ししゃも	イスラエル・ルワンダ
プロッコリー	愛知	にら	栃木	もやし	福島・栃木	豚肉	群馬・神奈川	米	宮城・秋田



## 12月分学校給食献立表

2025年11月28日  
町田市立町田第一小学校

日	献立名	主な材料名			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		
2 火	げんまいごはん さかなのこうみやき とんじる おかかあえ・牛乳	こめ, げんまい, さとう, かたくりこ, ジヤがいも, あぶら, こんにゃく	牛乳, あかうお, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ, けずりぶし	しょうが, にんにく, ねぎ, りんご, ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい, こまつな	532 kcal 28.1 g 15.9 g 2.3 g	 <b>大根ご飯</b> 旬の大根や小松菜・チリメンジャコを炒め煮にしてご飯に混ぜます。
3 水	だいこんごはん キムチどうふ じゃがいもいりナマル くだもの・牛乳	こめ, あぶら, さとう, ジヤがいも, ごま	牛乳, けずりぶし, ちりめんじやこ, ぶたにく, とうふ, コチュジャン	だいこん, こまつな, しょうが, にんじん, えのき, にら, たけのこ, はくさい, キムチ, ねぎ, もやし, キャベツ, みかん	555 kcal 23.7 g 18.6 g 2.4 g	<b>上海焼きそば</b> 中国の上海で食べられている庶民的な麺料理で、ソースではなく、しょうゆやオイスタークリーミーで味付けをします。それを給食用にアレンジして作ります。
4 木	しゃんはいやきそば ビーンズスープ だいすとジャコのゴマからめ くだもの・牛乳	ちゅうかめん, あぶら, ビーフン, さとう, ごま	牛乳, ぶたにく, いか, あおのり, ちりめんじやこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, たけのこ, キャベツ, チンゲンソウイ, もやし, はくさい, えのき, ねぎ, こまつな, はれひめ	534 kcal 28.5 g 26.0 g 2.2 g	<b>きなこパン</b> 人気のきなこパンです。コッペパンを油でさっと揚げてきなこと砂糖を混ぜたのをまぶします。
5 金	ツナコーンピラフ スペニッシュオムレツ マメまめスープ くだもの・牛乳	こめ, とうにゅうバター, あぶら, ジヤがいも, さとう	牛乳, ツナ, ハム, たまご, なまクリーム, チーズ, ぶたにく, だいす, ひよこまめ, レンズまめ	にんじん, コーン, たまねぎ, えのき, ピーマン, トマト, にんにく, セロリ, かぶ, グリンピース, みかん	586 kcal 25.4 g 20.9 g 2.9 g	<b>大根の甘酢漬け</b> 旬の大根を甘酢とゆかりで漬けます。きれいなピンク色になります。
8 月	きなこパン はくさいとにかくだんごのスープ ボリボリいりこ やさいのごましようゆあえ・牛	コッペパン, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, ごま	牛乳, きなこ, ぶたにく, おから, たまご, みそ, いりこ	しょうが, たまねぎ, しいたけ, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ	623 kcal 28.3 g 27.5 g 3.4 g	<b>まち☆ベジメニュー</b> 12日(金)のお米・ブロッコリー・大根・白菜・ねぎ・人参・小松菜は町田産を使用する予定です。新鮮でおいしい野菜を味わってほしいと思います。 
9 火	ぶたにくネギしおどん トックいりスープ だいこんのあまずづけ 牛乳	こめ, あぶら, かたくりこ, トック, さとう	牛乳, ぶたにく, たまご	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, はくさい, こまつな, だいこん	606 kcal 26.3 g 21.1 g 2.8 g	
10 水	むぎいりごはん かんこくふうにくじやが ちゅうかあえ シュガービーンズ・牛乳	こめ, むぎ, あぶら, ジヤがいも, こんにゃく, さとう	牛乳, ぶたにく, なまあげ, きなこ	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, はくさい	595 kcal 26.0 g 19.1 g 1.4 g	
11 木	こぎつねごはん のっぺいじる パリパリれんこんサラダ くだもの・牛乳	こめ, さとう, ごま, あぶら, こんにゃく, さといも, かたくりこ	牛乳, あぶらあげ, とりにく, とうふ	しいたけ, にんじん, いんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, キャベツ, れんこん, はれひめ	587 kcal 23.9 g 23.8 g 2.0 g	
12 金	れんこんとブロッコリーのいためどん さかなのだいこんおろしかけ まち☆ベジミソしる 牛乳	こめ, あぶら, さとう, ごま, かたくりこ, こむぎこ	牛乳, ぶたにく, ます, あぶらあげ, みそ	ブロッコリー, れんこん, パプリカ, ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな, かぶ, はくさい	622 kcal 27.9 g 20.8 g 2.3 g	
15 月	くろざとうパン やさいのスープに あげゴボウのサラダ くだもの・牛乳	くろざとうパン, あぶら, ジヤがいも, ごま	牛乳, ベーコン, ぶたにく, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, かぶ, ごぼう, もやし, きゅうり, こまつな, りんご	565 kcal 21.8 g 23.0 g 2.6 g	
16 火	ごはん さかなのマヨネーズやき けんちんじる あおなとはるさめのナマル・牛	こめ, マヨネーズ, あぶら, こんにゃく, ジヤがいも, はるさめ, ごま	牛乳, しいら, みそ, ぶたにく, とうふ	たまねぎ, しめじ, コーン, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, もやし, こまつな, キャベツ, にんにく	558 kcal 26.9 g 20.8 g 2.3 g	<b>魚のマヨネーズ焼き</b> 塩・酒で下味をつけた魚の上に、玉ねぎ・しめじ・コーン・みそ・マヨネーズを混ぜたものをかけて、オーブンで焼きます。
17 水	もやしラーメン さつまいもドーナツ ベーコンとだいこんのいためもの 牛乳	あぶら, ちゅうかめん, さつまいも, こむぎこ, さとう, バター, ごま	牛乳, ぶたにく, たまご, ベーコン	しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, にら, えのき, だいこん, こまつな	558 kcal 19.0 g 25.2 g 2.2 g	<b>さつまいもドーナツ</b> 旬のさつまいもを蒸してつぶして、ドーナツの生地に練りこみ、油で揚げます。さつまいもの甘みが感じられるドーナツです。
18 木	イカてんごはん ごじる からしあえ くだもの・牛乳	こめ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま, ジヤがいも	牛乳, いか, あおのり, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, だいす, みそ	にんじん, ねぎ, ほうれんそう, もやし, こまつな, みかん	543 kcal 26.4 g 17.3 g 2.8 g	<b>冬至メニュー</b> 今年の冬至は12月22日です。この日は「ん」がつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入る風習があります。それにちなんで、ぼうとうにカボチャ(なんきん)、にんじんを、ゼリーは町田の花柚子を使ったものです。
19 金	ごはん さかなのゆずみそかけ さわにわん やさいのあまずあえ・牛乳	こめ, さとう, あぶら	牛乳, ぎんサワラ, みそ, ぶたにく, あぶらあげ	しょうが, ゆず, ごぼう, しいたけ, にんじん, だいこん, ねぎ, コーン, きゅうり, キャベツ, もやし	551 kcal 28.0 g 18.9 g 2.3 g	 今年は12月22日です。
22 月	ほうとう わかめのおにぎり やきシシャモ・そくせきづけ ゆずはちみつゼリー・牛乳	あぶら, うどん, こめ, ごま	牛乳, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, たきこみわかめ, ししゃも	ごぼう, にんじん, しめじ, だいこん, かぼちゃ, はくさい, こまつな, ねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン	545 kcal 25.7 g 17.6 g 2.7 g	
23 火	ごはん かじょうどうふ ちゅうかふうのりあえ くだもの・牛乳	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごま	牛乳, ぶたにく, なまあげ, みそ, のり	にんにく, にんじん, しいたけ, たけのこ, はくさい, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, べにマドンナ	543 kcal 24.2 g 20.4 g 2.2 g	<b>セレクトドリンク</b> 野菜ジュースアップル&キャロット・野菜ジュース白ブドウ&ホウレンソウ・ヨウストロベリー・ヨウフルーティーのうちひとつを選んで予約してもらいます。
24 水	カレーピラフ カリカリチキン ほしいりコンソメスープ カラフルボロテト・セレクトドリンク	こめ, あぶら, こむぎこ, クラッカーパン, あぶら, マカロニ, ジヤがいも, バター	ジョア, ぶたにく, とりにく, たまご, 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリーンピース, セロリ, キャベツ, えのき, えだまめ, コーン	605 kcal 18.7 g 21.8 g 3.2 g	

上記献立は、学校行事・食材購入など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。