



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っかりしよう

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、栄養休養をしっかりととり、規則正しい生活をするのが大切です。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っ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った方々、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～ 好ききらいを続け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っかりととりましょう。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っかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、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	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	バミナール・イタリ
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	ししやも	アイランド・ルウェー・カナダ
ブロッコリー	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

日	献立名	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		
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、じゃがいも、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、けし、けし	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 じゃがいもいりナムル くだもの ・ 牛乳	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、ごま	牛乳、けし、けし、けし、けし、けし、けし、けし	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	
4 木	しゃんはいやきそば ビーンズスープ だいずとジャコゴマからめ 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、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、キャベツ、チンゲンツァイ、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	
5 金	ツナコーンピラフ スパニッシュオムレツ マメめめスープ くだもの ・ 牛乳	こめ、とうにゅうバター、あぶら、じゃがいも、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、だいず、ひよこめめ、レンズマメ	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、グリーンピース、みかん	586 kcal 25.4 g 20.9 g 2.9 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ソースで味付けをします。それを給食用にアレンジして作ります。
8 月	きなこパン はくさいとにくだんごのスープ ポリポリいりこ やさしいのごましょうゆあえ・牛乳	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	
9 火	ぶたにくネギしおどん トックいりスープ だいこんのあまづづけ 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ゃが ちゅうかあえ シュガービーンズ ・ 牛乳	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、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	<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。
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、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☆ベジみそしる 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、たまご、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 やさしいのスープに 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、じゃがいも、ごま	牛乳、ベーコン、ぶたにく、ウィンナ	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	 <b>まち☆ベジ</b>
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ムル・牛乳	こめ、マヨネーズ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、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	
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	
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、じゃがいも	牛乳、いか、あおのり、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、だいず、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>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。
19 金	ごはん さかなのゆずみそかけ さわにわん やさしいのあまづあえ ・ 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	
22 月	ほうとう わかめのおにぎり やきシヤモ・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	<div>今年は12月22日です。</div>  <b>冬至</b>
24 水	カレーピラフ カリカリチキン ほしりコンソメスープ カラフルポテト ・ セレクトドリンク	こめ、あぶら、こむぎこ、クラッカー、パンこ、あぶら、マカロニ、じゃがいも、バター	ジョア、ぶたにく、とり、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	
<b>セレクトドリンク</b> 野菜ジュースアップル&キャラット・野菜ジュース白ブドウ&ホリスック・ジヨストロベリー・ジヨストロベリーのうちひとつを選んで予約してもらいます。						
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。						

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。