



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。給食は9月2日(水)から始まります。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。

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

©少年写真新聞社 2026

FC町田ゼルビア応援給食を提供します！



いよいよ、8月から、Jリーグが開幕しました。町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、今シーズンも、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグで活動します。今年の春に挑戦した、ACLE(アジアチャンピオンズリーグエリート)では、世界を舞台にした初めての大会で、準優勝という結果を残しました。そんな、FC町田ゼルビアを応援するために、今月は町田市の小中学校で「がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

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(カロテノイドの皮膚への蓄積は2～4週間かかります)を算出し、野菜摂取レベルを表示します。4年生は事前に全員計測し、9月・10月に野菜摂取についての授業を行います。なお、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。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	セロリ	長野	れんこん	茨城	きゅうり	青森・群馬・町田	えび	休・ミナ・休・初
いんげん	茨城	冬瓜	愛知	ねぎ	埼玉・茨城	人参	千葉・青森・町田	シヤモ	7/15/16・1/11・1/12
ピーマン	茨城・町田	パプリカ	山形	なす	茨城・町田	じゃが芋	長崎・千葉・町田	ミナガハ	ユージ・ランド
キャベツ	群馬・町田	トマト	徳川・愛知・福島・町田	小松菜	埼玉・茨城・群馬	玉ねぎ	神奈川・香川・兵庫・町田	ます	アラスカ
大根	青森	かぶ	神奈川	ホウレンソウ	栃木	サクラボ	山形	赤魚	アラスカ
にんにく	青森	白菜	長野	ズッキーニ	群馬・長野	メロン	茨城・千葉	しいら	富山
生姜	熊本・高知	もやし	栃木	トウモロコシ	東京	小玉スカ	群馬・新潟	さば	韓国
しめじ	長野	パセリ	千葉・長野	オクラ	宮崎	りんご	青森	ミナガハ	ユージ・ランド
かぶ	東京	枝豆	群馬・九州	えのき	長野	オレンジ	和歌山	豚肉	神奈川・群馬
にがうり	群馬					米	山形	鶏肉	岩手・宮崎



9月分学校給食献立表

2026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			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 水	夏野菜の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, 玉葱, 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	588 kcal 22.4 g 19.3 g 1.9 g	夏野菜のキーマカレーライス 夏休み後の1回目の給食は人気のカレーにしました。 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。
3 木	ご飯 豆腐の中華煮 イモ入りナムル 果物		米, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも, 油, ごま	牛乳, 豚肉, 豆腐	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 椎茸, はくさい, ねぎ, 小松菜, もやし, 冷凍みかん	595 kcal 28.6 g 19.7 g 2.5 g	F.C.町田ゼルビア応援給食 4日(金)に実施します。コロコロ根菜ガッパオライスは根菜とパプリカを組み合わせた彩り豊かな見た目も食感も楽しい一品です。こまつなレモンサラダは鉄やカルシウムが豊富な小松菜をサラダ仕立てにして子どもたちでも食べやすくします。じゃが揚げカレー風味は人気のポテトをカレー風味に仕上げます。
4 金	コロコロ根菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味		米, 油, さつまいも, かたくり粉, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, ツナ, わかめ	にんにく, たまねぎ, れんこん, パプリカ, えだまめ, にんじん, キャベツ, 小松菜, レモン	640 kcal 24.5 g 22.7 g 1.4 g	
7 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, 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	
8 火	ご飯 魚の四川風 野菜とお麴の豆乳汁 切干大根の煮つけ		米, かたくり粉, 米粉, 油, 砂糖, ふ	牛乳, しいら, 豚肉, みそ, 豆乳, 油揚げ	にんにく, ねぎ, にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい, 小松菜, 切干大根, いんげん	613 kcal 31.6 g 20.3 g 3.0 g	魚の四川風 中国の四川料理はしびれる辛さが特徴です。辛さを給食用にアレンジして、油で揚げた魚にケチャップやネギや豆板醤で作るタレをかけます。
9 水	さつまいもご飯 魚のみぞれソース みそ汁 果物		米, もち米, さつまいも, ごま, かたくり粉, 油	牛乳, さけ, 豆腐, 油揚げ, みそ	菊, しょうが, だいこん, 玉葱, にんじん, なす, みずな, ぶどう	577 kcal 26.1 g 19.2 g 3.1 g	さつまいもご飯 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、さつまいもご飯に菊の花びらをちらします。
10 木	ガーリックトースト ポークビーンズ コールスロー 果物		ソフトフランスパン, バター, じゃがいも, 砂糖, 油	牛乳, 大豆, 豚肉	セロリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, ぶどう	595 kcal 25.2 g 23.7 g 2.9 g	
11 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, 炊込わかめ, 豚肉, 大豆, 生揚げ, かつお節	しょうが, にんじん, 玉葱, グリンピース, 小松菜, もやし, なし	580 kcal 23.0 g 16.9 g 1.8 g	
14 月	玄米ご飯 魚とコーンの揚げ煮 ビーフンスープ カリカリじゃこサラダ		米, げんまい, かたくり粉, 油, じゃがいも, 砂糖, ビーフン, ごま	牛乳, ホキ, 豚肉, ちりめんじゃこ	しょうが, にんにく, 玉葱, コーン, にんじん, 椎茸, もやし, キャベツ, ねぎ, 小松菜, だいこん, きゅうり	602 kcal 23.6 g 18.6 g 2.3 g	魚とコーンの揚げ煮 魚の角切りとジャガイモを油で揚げて、他の野菜を炒め合わせます。甘しょっぱい味でご飯に合います。一緒にたくさん食べてほしいと思います。
15 火	ご飯 豆腐のチリソース煮 バリバリサラダ 果物		米, 油, 砂糖, かたくり粉, しゅうまいの皮, 油, ごま	牛乳, 豚肉, 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	592 kcal 24.9 g 21.3 g 1.8 g	
16 水	ジャージャー麺 小松菜と春雨のナムル 米粉レモンケーキ		中華めん, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま, はるさめ	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, テンメンジャン, 竹輪, いんげんまめ	しょうが, にんにく, 椎茸, たけのこ, 玉葱, ねぎ, にんじん, もやし, 小松菜, もやし, レモン	587 kcal 22.7 g 23.7 g 3.1 g	米粉レモンケーキ 小麦粉の代わりに米粉を使ってケーキを作ります。暑い時でもさっぱり食べられるようにレモン味で作ります。
17 木	ご飯 魚のゴマみそ焼き なめこ汁 クキワカメのきんぴら		米, 砂糖, ごま, 油, こんにゃく	牛乳, さば, みそ, 豆腐, みそ, くきわかめ, 豚肉	しょうが, なめこ, だいこん, にんじん, ねぎ, ごぼう	576 kcal 28.9 g 20.5 g 3.8 g	
18 金	二色おはぎ 焼きシヤモ 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, 玉葱, ねぎ, もやし, 小松菜, えのきたけ, 梅肉	564 kcal 25.5 g 19.1 g 2.1 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。
24 木	カレーピラフ 洋風卵焼き 豆入りミネストローネ 果物		米, 油, 砂糖, じゃがいも, マカロニ	牛乳, 豚肉, たまご, ハム, ウィナー, チーズ, ベーコン, 大豆, レンズまめ, みそ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, コーン, ピーマン, セロリ, かぶ, キャベツ, トマト, ぶどう	611 kcal 26.9 g 24.2 g 2.9 g	
25 金	きのこうどん お月見団子 魚の天ぷら いそかあえ		白玉粉, 上新粉, 砂糖, かたくり粉, うどん, 油, こむぎこ	牛乳, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, しいら, たまご, のり	椎茸, にんじん, しめじ, えのき, まいたけ, ねぎ, 小松菜, にんにく, しょうが, キャベツ	611 kcal 32.6 g 20.3 g 2.9 g	お月見団子 今年の十五夜は9月25日です。旧暦の8月15日に秋の収穫に感謝しながら美しい月を眺める風習です。それにちなんで、みたらし団子を給食室で作ります。
28 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	牛乳, 豚肉, みそ, 豚肉, 豆腐, のり	玉葱, にんじん, 椎茸, 小松菜, ごぼう, だいこん, ねぎ, 切干大根, もやし, きゅうり, 梅肉	573 kcal 23.9 g 18.9 g 2.3 g	タイピーエン もともとは中国料理のスープがもとになってきた熊本の郷土料理です。麺の代わりに春雨を使い、たっぷりの野菜や海鮮を入れます。
29 火	豆入りヒジキご飯 タイピーエン 華風漬け 果物		米, 油, 砂糖, はるさめ, ごま	牛乳, ひじき, 油揚げ, 大豆, 豚肉, かまぼこ, うずら卵, いちか, えび	にんじん, 椎茸, はくさい, 小松菜, だいこん, きゅうり, ブルーン	576 kcal 28.1 g 21.9 g 3.0 g	さといもコロッケ 旬のさといもを使ってコロッケを作ります。じゃがいもとさといも半分ずつのコロッケです。普段のコロッケとの違いを味わってほしいと思います。
30 水	丸パン さといもコロッケ ゆでキャベツ ポトフ		丸パン, 油, じゃがいも, さといも, こむぎこ, パン粉	牛乳, 豚肉, たまご, ベーコン, 豚肉, ウィナー	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリ, だいこん, はくさい	644 kcal 26.4 g 27.8 g 2.8 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。

