



2026年9月30日
町田市立町田第一小学校

10月の給食指導目標:食べ物の旬を知ろう



朝晩は涼しくなり、秋ら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。健康管理に気を付けましょう。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。

野菜を食べましょう

10月2日(金)のこども祭りで、ベジチェックのお店を出します。児童の皆さんはぜひ測りに来てください!

さて、ベジチェックは機械に手をかざすだけで、1ヶ月～2週間まえに野菜を食べたかどうか、野菜レベルとしてわかります。皆さんは野菜を食べていますか?野菜は、おなかの調子を整える、風邪などの病気を予防する、肌を守る、骨や歯を強くし、体を丈夫にするなど食べると良いことがあります。1日分の野菜は、自分の片手6杯分の野菜を食べるとよいとされています。さらに、サラダのような生野菜も良いですが、加熱するとカサが減り、多くの量が食べられます。ぜひ、主食、主菜だけでなく、野菜も食べるようにしましょう。

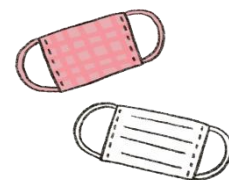


～ 病気予防のために ～

今年は感染症が例年より早くから流行していると報道されています。感染症予防には外出後や食事前には手洗いをする、栄養と休養をしっかりとることが重要です。手洗いは、食事前に石けんで手洗いしましょう。栄養は3食きちんと、栄養バランスの良い食事を食べましょう。主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがよくなります。特に、主菜に入っているタンパク質、副菜などの野菜に入っているビタミンは免疫力を高めてくれますので、しっかりとすることが重要です。

給食の配膳中は飛沫が飛ぶのを防ぐため、全員マスクをします。

マスクを持たせてください。よろしくお願いいたします。



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	ごぼう	青森	マイタケ	新潟	サバ	太平洋
玉ねぎ	北海道	なす	町田	ねぎ	埼玉	しめじ	長野	鮭	北海道
大根	北海道	パプリカ	群馬	なめこ	群馬	小松菜	埼玉	しいら	韓国
キャベツ	群馬	トマト	青森	インゲン	福島	えのき	長野	ホキ	ニュージーランド
きゅうり	群馬・岩手・高知・町田	カボチャ	北海道	水菜	茨城	レモン	愛媛	えび	インド・ミャンマー・タイ
にんにく	青森	白菜	長野	サツマイン	千葉	みかん	愛媛		インドネシア
生姜	熊本	もやし	福島	ピーマン	茨城・町田	なし	福島	シシト	フィリピン・インドネシア
じゃが芋	茨城	れんこん	茨城	米	山形	りんご	青森	鶏肉	岩手
		かぶ	青森	もち米	秋田	ぶどう	山梨	豚肉	群馬・神奈川



10月分学校給食献立表

2026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			1人1日たんぱく質 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 木	わかめご飯 和風梅子キン 冬瓜スープ 野菜のみそドレッシング		米、ごま、かたくり粉、油、砂糖、油	牛乳、炊込わかめ、鶏肉、のり、むきえび、豆腐、みそ	梅肉、とうがん、にんじん、玉葱、えのき、チンゲンツァイ、きゅうり、はくさい、もやし	634 kcal 27.4 g 25.2 g 2.8 g	和風梅子キン 鶏肉を油で揚げて、梅の甘じょっぱいたれと刻みのりをかけます。
2 金	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、砂糖、米粉	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	613 kcal 20.2 g 17.7 g 2.1 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。
5 月	ご飯 生揚げの甘みそ炒め かきたま汁		米、油、砂糖、油、かたくり粉、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、たまご	赤ピーマン、しょうが、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、玉葱、こまつな、かき	588 kcal 26.8 g 22.6 g 2.2 g	サンマのかば焼き 旬のサンマの開きを油で揚げて、甘じょっぱいたれを絡めます。ご飯に合う味です。
6 火	ご飯 サンマのかば焼き 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	593 kcal 22.0 g 25.1 g 2.4 g	
7 水	ハインパン チキンピーンズ きのこ青菜のソテー		ハインパン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、大豆、鶏肉、ベーコン	セロリ、玉葱、にんじん、えのき、しめじ、こまつな、りんご	582 kcal 25.7 g 21.3 g 2.7 g	
8 木	麦入りご飯 マーボー豆腐 焼きシシャモ 春雨入りサラダ		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、ししゃも	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	597 kcal 28.1 g 21.8 g 2.4 g	きのこ青菜のソテー 今日は旬のキノコを多く使用します。この日はえのきとしめじを使います。
9 金	鶏ゴボウピラフ ツナとポテトのオムレツ ベーコンと野菜のスープ		米、油、砂糖、豆乳、バター、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ、たまご、生クリーム、粉チーズ、ベーコン	ごぼう、にんじん、椎茸、グリーンピース、玉葱、たまねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな、マスカット	560 kcal 23.0 g 23.2 g 2.4 g	
13 火	ターメリックライス まろやかカレー わさびドレッシングサラダ	発酵乳	米、油、じゃがいも、米粉、砂糖	ジョア、ベーコン、鶏肉、むきえび、いか、牛乳、生クリーム、白いんげん豆	玉葱、にんじん、えのき、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、りんご	575 kcal 21.2 g 14.6 g 1.7 g	
14 水	ジャコチーズトースト ポトフ 七品目のサラダ		食パン、油、マヨネーズ、じゃがいも、ごま	牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ、ベーコン、豚肉、ウィンナー、ひよこまめ	玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、きゅうり、だいこん、コーン、えだまめ	599 kcal 27.6 g 28.5 g 2.7 g	ジャコチーズトースト 食パンに、玉ねぎ・チリメンジャコ・マヨネーズを和えたものを塗って、チーズをかけてオーブンで焼きます。
15 木	ご飯 魚のクリームソースかけ けんちん汁 小松菜と春雨のナムル		米、かたくり粉、油、マヨネーズ、油、こんにゃく、じゃがいも、はるさめ、ごま	牛乳、しいら、豚肉、豆腐	クリームコーン、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	580 kcal 26.1 g 21.0 g 2.1 g	魚のクリームソースかけ 下味をつけた魚に、クリームコーンとマヨネーズを混ぜたものをかけてオーブンで焼きます
16 金	玄米入りご飯・しそひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 三色おひたし		米、げんまい、油、ごま、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、かたくり粉	牛乳、ひじき、しらす、かつお節、豚肉、生揚げ	ゆかり、しょうが、にんじん、玉葱、グリーンピース、こまつな、もやし、ぶどう	586 kcal 22.4 g 16.2 g 2.1 g	
19 月	秋味ご飯 豚汁 ツナ入り甘酢和え		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、ツナ	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、ぶどう	563 kcal 30.0 g 18.4 g 2.7 g	
20 火	チキンライス さつまめサラダ パスタスープ		米、砂糖、さつまいも、油、じゃがいも、ABCマカロニ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、豚肉、ベーコン、レンズまめ	玉葱、にんじん、コーン、グリーンピース、キャベツ、セロリ、えのき、こまつな	595 kcal 22.1 g 19.9 g 2.3 g	
21 水	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	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。
22 木	エビピラフ ホワイトシチュー 焼きリンゴ		油、米、じゃがいも、米粉、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、むきえび、鶏肉、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、セロリ、コーン、しめじ、りんご	579 kcal 22.4 g 18.5 g 1.9 g	
23 金	五目うどん お月見団子 里芋の含め煮 小松菜とじゃこの和え物		白玉粉、上新粉、砂糖、かたくり粉、油、うどん、さといも	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、わかめ、しらす	かぼちゃ、玉葱、にんじん、だいこん、なす、ねぎ、グリーンピース、もやし、えのき、こまつな	581 kcal 24.3 g 18.0 g 3.0 g	
26 月	麦入りご飯 ハンバーグきのこソース ペイザンヌスープ ツナサラダ		米、おおむぎ、油、ごま、パン粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、ハム、ベーコン、ツナ	玉葱、トマト、マッシュルーム、しめじ、セロリ、にんじん、キャベツ、はくさい、れんこん	587 kcal 25.3 g 22.3 g 2.3 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＊」にちなんだ提供します。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。
27 火	古代米入りゴマ塩ご飯 まっくうのり 魚の西京焼き風・いもっこ汁 大根の甘酢漬け		米、ごま、砂糖、油、こんにゃく、さといも	牛乳、手巻き海苔、銀サワラ、みそ、豚肉、豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	545 kcal 27.4 g 17.3 g 2.6 g	給食試食会 PTA主催で10/28(水)に実施します。詳しくはPTAからのおたよりをご覧ください。ご参加お待ちしております。
28 水	チャーハン 揚げ餃子 わかめスープ		米、油、かたくり粉、餃子の皮、こむぎこ、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、豚肉、豆腐、わかめ	椎茸、にんじん、ねぎ、さやいんげん、にんにく、しょうが、キャベツ、にら、たまねぎ、みかん	606 kcal 23.7 g 23.9 g 2.7 g	
29 木	里芋ご飯 魚のピリ辛ソース みそ汁 白菜の韓国風サラダ		米、さといも、砂糖、かたくり粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油かれい、さつま揚げ、わかめ、みそ、のり	椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、玉葱、にんじん、きゅうり、はくさい、レモン	566 kcal 24.8 g 18.7 g 3.9 g	
30 金	魚介のスーパゲティ マセドアンサラダ かぼちゃケーキ		油、スパゲッティ、じゃがいも、砂糖、こむぎこ、バター	牛乳、ベーコン、いか、むきえび、ひよこまめ、たまご	にんにく、玉葱、セロリ、にんじん、えのき、しめじ、きゅうり、かぼちゃ	581 kcal 22.9 g 21.4 g 2.1 g	かぼちゃケーキ おいしい旬の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。