2026年10月30日

町田市立町田第一小学校

11月の給食指導目標 ： 感謝して食べよう

朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。病気の予防には規則正しい生活と、栄養バランスの良い食事、外から帰ったときや食事の前の手洗いを忘れずにすることが大切です。秋の実りもおいしい時期です。旬の食べ物を食べて栄養を取り入れましょう。

●10 月 28 日(水)にPTA主催の「給食試食会」を実施しました。ご参加の保護者の皆様、PTA 役員の皆様ありがとうございました。子どもたちが普段食べている給食を試食して、理解を深めていただけましたら幸いです。

●10月に4年生で野菜をどれだけ食べているかの目安が分かるベジチェックを2回行いました。主食・主菜はもちろん必要ですが、野菜(副菜)も大切です。現在を健康に過ごすことだけではなく、将来の健康寿命をのばすためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

「ありがとう」の気持ちを届けよう

11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。毎日食べている給食などの食事には、たくさんの人の手が関わっています。今月は食べ物が届くまでのつながりを考え、感謝の気持ちを込めて食べてほしいと思います。子どもたちへは以下を伝えていきます。ご家庭でもお話していただけると助かります。

私たちが「いただきます」「ごちそうさま」を伝える相手は、目の前のごはんだけではありません。たくさんの人や命に支えられています。

- **命への感謝：** お肉や魚、野菜など、私たちの体を作るために命をくれた食べ物へ
- **作ってくれた人への感謝：** 野菜を育てる農家さん、魚をとる漁師さん、命を運ぶ運転手さん
- **給食に関わる人への感謝：** 献立を考える栄養教諭、毎日朝早くから冷たい水を使って何百人分も調理してくれる調理員さん

また、口で「ありがとう」と言うだけでなく、行動で表すとさらに素敵です。

1. **姿勢を正して、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする**
2. **苦手な食べ物も、まずは一口食べてみる**
3. **自分の食べられる量を知り(食べ残しを減らす)、食器をきれいに片付ける**

主な給食食材の産地（９月２５日～１０月２３日分まで）

にんじん	北海道	セロリ	長野	じゃが芋	北海道	青梗菜	茨城	エビ	ｲﾝﾄﾞ・ﾍﾞﾄﾅﾑ・ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ
玉ねぎ	北海道	にら	茨城	白菜	長野	しめじ	長野	イカ	ペルー
大根	静岡・北海道・茨城	ねぎ	青森	ごぼう	青森	えのき	長野	さんま	北海道
大根葉	町田	パプリカ	高知	ｻﾂﾏｲﾓ	千葉	水菜	茨城	しいら	富山
生姜	高知	ピーマン	茨城	キャベツ	群馬・茨城・青森	なす	群馬	さけ	ﾁﾘ・国産
にんにく	青森	れんこん	茨城	ぶどう	山梨・長野	豚肉	神奈川・群馬	しらす	兵庫
冬瓜	町田	さといも	千葉・埼玉	りんご	長野・青森	鶏肉	岩手・宮崎	ﾁﾘﾒﾝｼﾞｬｺ	兵庫
もやし	栃木・福島	きゅうり	群馬	かき	和歌山	精白米	山形	シシャモ	ｱｲｽﾗﾝﾄﾞ・ﾉﾙｳｪｰ・ｶﾅﾀﾞ
小松菜	茨城・千葉・東京・埼玉			プルーン	長野・青森			カツオ	静岡

１１月分学校給食献立表

2026年10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 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2 月	ご飯 豆腐の中華煮 小松菜と切干のごま和え 果物	○	米, むぎ, 油, 砂糖, かたくり粉, 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, ほうれんそう, 切干しだいこん, もやし, こまつな, りんご	548 kcal 24.1 g 17.2 g 2.3 tu	
4 水	食パン 手作りさつまいもジャム ペンネのクリーム煮 バジルドレッシングサラダ	○	食パン, 砂糖, さつまいも, バター, 油, 米粉, ペンネ	牛乳, 生クリーム, 鶏肉	レモン, 玉葱, にんじん, しめじ, こまつな, キャベツ, コーン, れんこん	588 kcal 22.7 g 20.5 g 2.4 g	**手作りさつまいもジャム** 給食室で旬のサツマイモに砂糖・生クリームなどを加えてジャムを作ります。
5 木	ご飯 魚の韓国風 ワンタンスープ ごま和え	○	米, 中ざら糖, ごま, 油, ワンタンの皮, ごま, 砂糖	牛乳, あかうお, 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	544 kcal 26.1 g 16.3 g 2.3 g	
6 金	キムタクご飯 豚汁 青のりビーンズ 青菜とコーンのおひたし	○	米, 油, 砂糖, ごま, こんにゃく, じゃがいも, かたくり粉	牛乳, 豚肉, みそ, 大豆, あおのり, かつお節	しょうが, にんじん, たくあん, キムチ, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, もやし, コーン	565 kcal 26.4 g 21.6 g 2.5 g	
9 月	ゴマ塩ご飯 筑前煮 おひたし 果物	○	米, ごま, 油, こんにゃく, さといも, 砂糖	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ	ごぼう, 椎茸, たけのこ, にんじん, れんこん, いんげん, もやし, こまつな, みかん	579 kcal 24.5 g 16.8 g 2.5 g	
10 火	豚肉ともやしの混ぜご飯 ミニ卵焼き ワカメスープ バンサンスー	○	米, 油, ごま, 砂糖, はるさめ	牛乳, 豚肉, たまご, ツナ, 豆腐, わかめ	にんにく, もやし, ばんのうねぎ, にんじん, ねぎ, もやし, はくさい	530 kcal 23.8 g 20.0 g 2.8 g	**豚肉ともやしの混ぜご飯** しょうゆとニンニク・しょうがで味付けした具を炊きあがったご飯に混ぜます。
11 水	みそラーメン レンコン入りきんぴら キャロットケーキ	○	油, ラーメン, こんにゃく, 砂糖, ごま, こむぎこ, バター	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, さつま揚げ, たまご, 脱脂粉乳	にんにく, しょうが, もやし, はくさい, コーン, ねぎ, にら, ごぼう, にんじん, れんこん, いんげん, レモン	550 kcal 24.5 g 20.6 g 2.4 g	**キャロットケーキ** すりおろした人参やシナモンを生地に入れて、オーブン焼きます。
12 木	豆入りカレーライス キャベツと福神漬け フルーツポンチ	○	米, 炒め油, じゃがいも, 米粉, 砂糖	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, チーズ	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, りんご, キャベツ, 福神漬, みかん, もも, パイン, りんご, レモン	630 kcal 21.2 g 13.7 g 2.3 g	
13 金	わかめご飯 チキンチキンごぼう 野菜スープ 果物	○	米, ごま, かたくり粉, 米粉, 油, 砂糖	牛乳, 炊き込みわかめ, 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, ぶどう	592 kcal 24.3 g 22.4 g 1.9 g	**チキンチキンごぼう** 山口県の郷土料理です。油で揚げた鶏肉とゴボウに甘辛いタレを絡めます。ご飯に合う味です。
16 月	ご飯 肉じゃが煮 焼きシシャモ ナムル	○	米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, ししゃも	にんじん, 玉葱, グリンピース, もやし, きゅうり, こまつな	597 kcal 24.9 g 18.3 g 2.1 g	
17 火	ターメリックライス ホワイトソースかけ 白菜スープ じゃが揚げカレー風味	○	米, 油, 米粉, かたくり粉, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 鶏肉, むきえび, あさりむき み, 豆乳, 生クリーム, ベーコン	玉葱, にんじん, しめじ, しょうが, えのき, はくさい, コーン, ねぎ, こまつな	595 kcal 22.5 g 20.2 g 2.5 g	**白いんげん豆入りスイートポテト** 白いんげん豆をゆでてつぶして、スイートポテトの生地に混ぜたものをオーブンで焼きます。栄養価がアップした旬の味をあじわってほしいと思います。
18 水	スパゲティミートソース コーンサラダ 白いんげん豆入りスイートポテト	○	スパゲッティ, 油, 砂糖, さつまいも, バター	牛乳, 豚肉, チーズ, 白いんげんまめ, 生クリーム, 加糖練乳	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, しめじ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, コーン, りんご	656 kcal 25.4 g 21.6 g 2.2 g	
19 木	もみじご飯 魚のみそ焼き 沢煮椀 果物	○	米, 砂糖, 油	牛乳, しらす, さば, 豚肉, 油揚げ	にんじん, ごぼう, 椎茸, だいこん, ねぎ, かき	573 kcal 28.7 g 20.4 g 2.8 g	**もみじご飯** 紅葉が色づく季節に合わせて、ご飯に人参を入れて炊き、ご飯を紅葉色にします。
20 金	高菜チャーハン 菊花蒸し 秋野菜のみそ汁 果物	○	米, 油, かたくり粉, もち米, さつまいも	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 豆腐, たまご, 鶏肉, みそ	しょうが, にんじん, たかな, ねぎ, 玉葱, 椎茸, グリンピース, しめじ, みかん	585 kcal 23.9 g 18.2 g 2.4 g	**菊花蒸し** 肉団子にカレー粉で色付けしたもち米をつけて蒸します。菊の花に見立てます。
24 火	ご飯 魚の幽庵焼き みそ汁 秋野菜のうま煮	○	米, 砂糖, 油, こんにゃく, さつまいも, かたくり粉	牛乳, 油かれい, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ	ゆず, ごぼう, 椎茸, にんじん, たけのこ, れんこん, いんげん, だいこん	567 kcal 25.1 g 16.7 g 3.5 g	**和食の日** 11月24日は和食の日です。ユネスコの世界無形文化遺産にも登録されてる和食です。それにちなんで、ご飯と主菜・汁物・副菜の和食にしました。
25 水	コーン茶飯 おでん ごま和え 果物	○	米, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, ごま	牛乳, さつま揚げ, 竹輪, 結びこんぶ, 一口がんもどき, うずら卵	コーン, だいこん, にんじん, はくさい, こまつな, りんご	547 kcal 22.0 g 16.8 g 2.8 g	
26 木	ツナカレーピラフ 鶏のスタミナ焼き コンソメスープ 大根サラダ	○	米, 油, 砂糖, マカロニ, ごま	牛乳, ツナ, 鶏肉, くきわかめ	しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, にんにく, セロリ, キャベツ, えのき, だいこん, きゅうり, こまつな	543 kcal 23.1 g 19.7 g 2.8 g	**手作りプリン** プリン液をカップに入れて、オーブンで蒸します。
27 金	ミルクパン ポークビーンズ 青菜ソテー 手作りプリン	○	ミルクパン, じゃがいも, 油, 砂糖, 米粉	牛乳, 大豆, 豚肉, 生クリーム, たまご	セロリ, 玉葱, にんじん, もやし, コーン, こまつな	690 kcal 30.4 g 28.0 g 2.5 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表等の書類の提出と面談が必要となります。
管理指導表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。