



10月の給食指導目標:食べ物を旬を知ろう



朝晩は涼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。健康管理に気をつけましょう。実りの多いこの時期は、旬のおいしい食べ物が豊富に出回ります。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。

まち☆ベジ、もりもり！大作戦



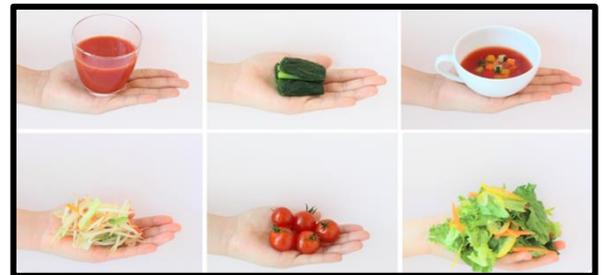
7月と9月に4年生対象に「まち☆ベジ、もりもり！大作戦」と題して、『野菜をもっと食べる』ことに焦点を合わせて「ベジチェック」を活用した食育の授業を行いました。ベジチェックとは皮膚のカロテノイド量を測定することによって、野菜摂取量を推定するものです。野菜レベルで表されるため、目安として使用しました。

野菜には以下のように、体に良いことがたくさんあります。

- ① 体を丈夫にする → けがを防ぎ、かぜなども予防してくれる
- ② お腹の調子を整える → 毎日おなかがすっきりする
- ③ 病気を予防する
- ④ 皮膚を守る → けがを治したり、肌がカサカサになるのを防ぐ
- ⑤ 噛む力を強くし、歯やあごをきたえる → 虫歯予防にもなる



1日の野菜摂取の目安量は、片手6杯分(約350g)です。1食でそれだけ食べることは難しいため、1日3食食べ、各食事で片手2杯分の野菜を食べると、6杯分食べられます。日本人の野菜摂取量は約70g不足していると言われています。あと一皿野菜を追加すれば足りる量です。野菜を意識してとるようにしましょう。



授業で、野菜だけを食えばよいですか？という質問がありました。答えは「良くない」です。ご飯やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜などの副菜を揃えて、栄養バランスの良い食生活を目指し、そのうえで、野菜を食べるようにしましょう！

主な給食食材の産地（9月3日～24日分）

にんじん	北海道	セロリ	長野	青梗菜	茨城	ピーマン	岩手・宮崎・町田	サバ	ルウエー
玉ねぎ	北海道	なす	町田	ねぎ	青森	しめじ	長野	ブリ	長崎
大根	北海道	パプリカ	群馬	にら	栃木	小松菜	埼玉・東京・町田	鮭	北海道
キャベツ	群馬	トマト	福島	バジル	愛知			シルバー	ニュージーランド
きゅうり	東京	カボチャ	北海道	こねぎ	福岡	みかん	国産	シヤモ	ルウエー
にんにく	青森	白菜	長野			ぶどう	山梨	えび	インドネシア
生姜	熊本	もやし	福島	もち米	岩手	なし	福島	豚肉	群馬・神奈川
じゃが芋	北海道	ごぼう	青森	米	埼玉	りんご	長野	鶏肉	岩手



10月分学校給食献立表

2024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			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		
1火	麦入りご飯 カレー肉じゃが 焼きシヤモ 海藻サラダ		米、おおむぎ、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、ししゃも、海藻	にんじん、玉ねぎ、いんげん、だいこん、きゅうり、ホールコーン	550 kcal 24.9 g 14.4 g 2.1 g	
2水	ギムタクご飯 ニラ玉スープ 青のりビーンズ パンサンスー		米、油、砂糖、ごま、かたくり粉、はるさめ	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、大豆、あおのり	しょうが、にんじん、大根、キムチ、玉ねぎ、ねぎ、にら、もやし、はくさい	550 kcal 23.9 g 21.3 g 3.0 g	魚のオーロラソース焼き 魚に、マヨネーズとケチャップを混ぜてつくるオーロラソースをかけて焼きます。オーロラとは英語であげほのや明け方という意味があるそうです。ピンク色から、この名前になったそうです。
3木	ご飯 魚のオーロラソース ペーコンスープ 白菜サラダ		米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、あかうお、ペーコン	玉ねぎ、にんじん、パセリ、はくさい、もやし、きゅうり	521 kcal 22.4 g 17.9 g 1.8 g	さつまめサラダ 旬のさつまいもと、ひよこまめを使ったサラダです。
4金	チキンライス さつまめサラダ パスタスープ		米、油、砂糖、さつまいも、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、豚肉、ペーコン、レンズまめ	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、グリピース、キャベツ、セロリ、えのき、こまつな	596 kcal 22.1 g 20.1 g 2.3 g	
7月	わかめご飯 魚の唐揚げみそだれかけ なめこ汁 クキワカメのきんぴら		米、ごま、かたくり粉、油、砂糖、こんにゃく	牛乳、炊き込みわかめ、さば、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	606 kcal 26.2 g 23.0 g 3.0 g	魚の唐揚げみそだれかけ サバをから揚げにして、みそと黒砂糖で作ったタレをかけます。
8火	フレンチトースト ポトフ わかめサラダ		食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、ごま	牛乳、たまご、生クリーム、ペーコン、豚肉、ウィンナー、わかめ	にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、パセリ、だいこん、きゅうり	527 kcal 22.9 g 22.4 g 2.3 g	
9水	ご飯 生揚げのみそ炒め かきたま汁 果物		米、油、砂糖、ごま、かたくり粉	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、たまご	赤ピーマン、しょうが、ピーマン、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、こまつな、糸みつば、かき	587 kcal 26.6 g 22.7 g 2.4 g	ミルクゼリーブルーベリーソース 10月10日は目の愛護デーです。それにちなんで、色素のアントシアニンが目に良いと言われているブルーベリーを使ったソースをミルクゼリーの上にかけます。
10木	パイパン チキンビーンズ きのこ青菜のソテー ミルクゼリーブルーベリーソース		パイパン、じゃがいも、油、砂糖、コーンスターチ	牛乳、大豆、鶏肉、ペーコン	セロリ、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、こまつな、ブルーベリー、レモン(汁)	629 kcal 26.5 g 21.6 g 2.8 g	
11金	ご飯 イカのチリソース 五目スープ ナムル		米、かたくり粉、油、砂糖、ごま	牛乳、いか、鶏肉、たまご	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、もやし、こまつな、きゅうり	540 kcal 25.6 g 18.7 g 2.7 g	
15火	秋味ご飯 豚汁 油揚げ入りおひたし 果物		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、油揚げ	ごぼう、しめじ、にんじん、椎茸、だいこん、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、もやし、巨峰	554 kcal 27.3 g 17.7 g 2.6 g	秋味ご飯 秋が旬の、きのこ鮭が入ったご飯です。
16水	カツオ寿司 みそ汁 切干大根のごまあえ 果物		米、砂糖、かたくり粉、油、ごま、砂糖	牛乳、かつお、のり、豆腐、油揚げ、みそ	しょうが、なす、みずな、ねぎ、にんじん、切干しだいこん、もやし、こまつな、みかん	544 kcal 22.8 g 18.5 g 2.7 g	カツオ寿司 カツオは年に2回旬があり、秋は戻り鰹ともいい、脂がのっておいしい時期です。そんなカツオを油で揚げて、タレを絡めて、すし飯に混ぜます。
17木	ハヤシライス 豆と根菜のサラダ 果物	発酵乳	米、油、じゃがいも、こむぎこ、豆乳バター、砂糖	ジョア プレーン、豚肉、生クリーム、ひよこまめ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、グリピース、れんこん、キャベツ、レン、たまねぎ、りんご	595 kcal 19.5 g 15.2 g 1.8 g	秋の味覚コロッケ じゃがいもだけでなくさつまいもを加えて作ります。レンコンも入って、楽しい食感のコロッケを作ります。
18金	ミルクパン 秋の味覚コロッケ ゆでキャベツ ビーフンスープ		ミルクパン、油、じゃがいも、さつまいも、こむぎこ、パン粉、ビーフン	牛乳、豚肉、たまご	玉ねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、椎茸、もやし、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな	612 kcal 23.8 g 21.8 g 2.8 g	
21月	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 果物		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、しらす干し、豚肉、生揚げ、糸けずり	ゆかり、しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、こまつな、もやし、ぶどう	574 kcal 21.5 g 15.3 g 2.1 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*」にちなんで提供します。古代米は黒米を加えます。 *「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。
22火	古代米入りご飯・まっくうのり 魚の西京焼き いもっこ汁 大根の甘酢漬		米、黒米、砂糖、ごま、油、こんにゃく、さといも	牛乳、手巻き海苔1/4型、助宗たらみ、みそ、豚肉、豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	524 kcal 27.0 g 13.1 g 2.3 g	
23水	白ごまタンタンうどん さつまいも蒸しパン 白菜のおひたし		油、うどん、砂糖、ごま、こむぎこ、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、焼きちくわ、油揚げ、みそ、たまご	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、はくさい、こまつな、もやし	610 kcal 25.2 g 26.2 g 2.7 g	さつまいも蒸しパン 旬のさつまいもを加えた蒸しパンを作ります。
24木	ご飯 スンドゥブ クキワカメのサラダ ごぼうの甘辛煮		米、油、じゃがいも、かたくり粉、ごま、砂糖、こむぎこ	牛乳、豚肉、あさり(水煮)、みそ、たまご、豆腐、くきわかめ	にんにく、えのき、椎茸、キムチ、はくさい、にら、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう	579 kcal 23.0 g 19.7 g 2.6 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。
25金	エビピラフ 豆乳シチュー 焼きリンゴ		油、米、米粉、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、むきえび、豆乳、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリピース、エリンギ、ホールコーン、はくさい、パセリ、りんご	549 kcal 21.5 g 15.8 g 2.0 g	
28月	ご飯 ゆず塩肉じゃが シヤモの七味焼き 青菜のおひたし・果物		米、油、こんにゃく、じゃがいも、仙台麩、砂糖	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、けずり粉	玉ねぎ、にんじん、ゆず、いんげん、にんにく、こねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、みかん	612 kcal 25.7 g 19.2 g 2.7 g	ゆず塩肉じゃが いつもの肉じゃがに、柚子の果汁と塩麹を加えた一品です。
29火	鶏ごぼうピラフ ツナとポテトのオムレツ ペーコンと野菜のスープ		米、油、砂糖、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、ペーコン	ごぼう、にんじん、椎茸、グリピース、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな	553 kcal 23.0 g 23.2 g 2.4 g	シャキシャキ梅サラダ 切干大根に、梅味のタレとりのりを混ぜ、シャキシャキとした歯ごたえが楽しい料理です。
30水	ご飯 魚の塩麹焼き みそ汁 シャキシャキ梅サラダ		米、おおむぎ、砂糖、ごま、じゃがいも、油	牛乳、ちりめんじゃこ、糸けずり、あおのり、しいら、豆腐、わかめ、豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、切干しだいこん、もやし、きゅうり、梅肉	533 kcal 29.7 g 13.8 g 2.6 g	
31木	きのこの和風スパゲティ 豆入りミネストローネ ハロウィンケーキ		スパゲッティ、油、マカロニ、こむぎこ、砂糖、バター	牛乳、ペーコン、豚肉、ひよこまめ、たまご	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、しめじ、椎茸、まいたけ、えのき、いんげん、セロリ、かぶ、キャベツ、トマト、かぼちゃ	612 kcal 24.1 g 21.9 g 2.6 g	ハロウィンケーキ 31日のハロウィンにちなんで、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。
10月分の学校給食費の納期限(口座振替日)は10月31日(木)です。