



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、外から帰ったときや食事の前の手洗いを忘れずに行うことが大切です。また、秋の実りもおいしい時期です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べてほしいと思います。

～FC町田ゼルビア応援給食～



町田市をホームタウンとしているサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、2024年シーズンからJ1で活動しています。今シーズンも残すところ1か月を切りました。そこで、応援のために町田市の小・中学校で「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たち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！  
町田第一小学校では11月18日（月）に提供予定です。

選手の食事や栄養管理をしている  
FC町田ゼルビア管理栄養士の浜野さんにお聞きしました！



★今回のメニューに込めた思い

選手や成長期の小・中学生に不足しやすい栄養素であるカルシウムをしっかりとれるメニューとし、元気に成長してもらいたいという思いを込めて作成しました。

★選手が1回に食べる食事の量について

FC町田ゼルビアの選手の食事量は小学生の約2倍、中学生の約1.5倍程度ととても多いです。しかし、食べる内容は、みなさんと同じような主食（黄色の仲間：ごはん）主菜（主に赤の仲間：肉や魚、卵、海そうなど）、副菜（緑の仲間：野菜やきのこなど）と乳製品と果物をとるようにしています。小・中学生の時期に好き嫌いをできるだけせず、なんでも食べられる力をつけることは、スポーツをするしないに関わらず、強いカラダづくりのためにとっても大切なことです。

クックパッド町田市公式レシピサイト  
簡単！★町田市の給食 | クックパッド (cookpad.com)  
<https://cookpad.com/jp/users/40136561>

ゼルビア応援給食の料理をはじめ、町田市の給食（学校・保育園等）のレシピを掲載してます。



FC町田ゼルビア 11月ホームゲーム情報

11月9日（土） VS FC東京 14:00 キックオフ (国立競技場)  
11月30日（土） VS 京都サンガF.C. 14:00 キックオフ (町田GION スタジアム)



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	なめこ	長野	さば	ルウェー
玉ねぎ	北海道	にら	栃木・北海道	白菜	長野	しめじ	長野	助宗たら	アメリカ・ロシア
大根	北海道・千葉	ねぎ	青森	ごぼう	青森	えのき	長野	さんま	台湾
キャベツ	群馬	三つ葉	町田	なめこ	長野	パセリ	茨城	赤魚	アラスカ
生姜	熊本・高知	水菜	茨城	りんご	長野	豚肉	群馬・神奈川	さけ	北海道
にんにく	青森	れんこん	茨城	ぶどう	長野・山梨			あさり	国産
なす	福島	しそ	愛知	なし	福島	鶏肉	岩手・宮崎	しらす	愛媛
もやし	福島・栃木	ピーマン	宮崎・茨城	かき	和歌山	精白米	埼玉・山形	シシャモ	ルウェー
きゅうり	岩手・群馬	小松菜	町田・埼玉・茨城・東京	みかん	和歌山	サツマイ	千葉	イカ	ペルー
いんげん	群馬			ブルーベリー	町田	里芋	埼玉	エビ	インドネシア



# 11月分学校給食献立表

2024年10月31日  
町田市立町田第一小学校

日	献立名	牛乳	主な材料名			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 金	マーボー丼 即席漬け 大豆といりこのゴマからめ		米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, じゃこ, 大 豆	しょうが, にんにく, に んじん, たけのこ, 椎茸, ねぎ, にら, キャベツ, きゆ うり, レン	616 kcal 29.2 g 22.5 g 2.3 g	
5 火	山菜おこわ 魚の竜田揚げ すまし汁 ツナサラダ		山菜おこわ(α化 米), 砂糖, 片栗粉, こ むぎこ, 油	牛乳, さば, 生揚 げ, ツナ	にんじん, 椎茸, しめじ, しょうが, えのき, こね ぎ, キャベツ, れんこん, 玉 葱	580 kcal 25.8 g 22.2 g 3.0 g	
6 水	ご飯 チリコンカン ごまドレサラダ 果物		米, 油, 砂糖, 油, ごま	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆	にんにく, 玉葱, にんじ ん, せり, トマト, グリンピース, きゅうり, もやし, キャ ベツ, りんご	579 kcal 22.8 g 19.6 g 1.6 g	
7 木	食パン 手作りさつまいもジャム バナナのクリーム煮 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, スパゲッティ	牛乳, 生クリー ム, 鶏肉	ほう, 玉葱, にんじん, し めじ, こまつな, キャベツ, コン, れんこん	563 kcal 21.5 g 20.5 g 2.2 g	
8 金	大豆入りひじきご飯 タイビーエン 大根の華風漬け 果物		米, もち米, 油, 砂糖, 油, ごま	牛乳, ひじき, 油 揚げ, 大豆, 豚肉, かまぼこ, うずら 卵, いか, むぎ	にんじん, 椎茸, はくさ い, こまつな, だいこん, みかん	569 kcal 25.8 g 20.3 g 3.4 g	
11 月	玄米ご飯 たまごやき チンゲン菜のスープ ナムル		米, げんまい, 砂糖, 油, ごま	牛乳, 卵, 鶏肉, 豚 肉, 豆腐	にんじん, こねぎ, えの き, はくさい, ねぎ, チン ゲンサイ, もやし, きゅうり, こまつな	595 kcal 27.4 g 20.5 g 1.9 g	
12 火	ご飯 肉じゃが煮 焼きシシヤモ 切干大根のごまあえ		米, 油, こんにやく, 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, 切干大根, もやし, こ まつな	625 kcal 26.1 g 18.7 g 2.2 g	
13 水	ご飯 れんこんバーグ みそ汁 ポテトのきんぴら		米, 油, パン粉, ごま, じゃがいも, こんに やく, 砂糖	牛乳, 豚肉, 豆腐, たまご, にぼし, 豆腐, わかめ, み そ, さつま揚げ	れんこん, 玉葱, にんに く, せり, トマト, にんじん, だいこん, はくさい, ね ぎ, いんげん	597 kcal 25.7 g 20.9 g 2.1 g	
14 木	シナモントースト さつまいものシチュー ツナ入りサラダ 果物		食パン, バター, 砂 糖, 油, さつまいも, 米粉	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリー ム, ツナ	せり, 玉葱, にんじん, し めじ, かぶ, ブロッコリー, キャ ベツ, れんこん, みかん	622 kcal 22.6 g 24.1 g 2.5 g	
15 金	豆腐とえびの旨煮丼 みそ汁 ハリハリ漬け		米, 油, 片栗粉, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, むき えび, 豆腐, 油揚 げ, わかめ, みそ	椎茸, たけのこ, にんじ ん, しょうが, ねぎ, だい こん, 玉葱, ほうれん草, 切干大根, きゅうり	584 kcal 23.7 g 17.9 g 2.5 g	
18 月	ご飯・ひじきの甘辛ふりかけ チキングリルガーリックハニーソース 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮 小松菜と春雨のナムル		米, 油, 砂糖, はちみ つ, さつまいも, 米 粉, はるさめ, ごま 小松菜と春雨のナムル	牛乳, 芽ひじき, 糸削り, ちりめん じゃこ, 鶏肉, 豚 肉, 生揚げ, 調製	にんにく, 玉葱, りんご, パプリカ, にんじん, し めじ, はくさい, もやし, こまつな, にんにく	664 kcal 30.1 g 23.3 g 2.6 g	
19 火	豆入りカレーライス 手作り福神漬け キャロットゼリー		米, 油, じゃがいも, 豆乳バター, こむぎ こ, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, ひよ こまめ, 粉チー ズ, 寒天	ニンニク, ショウガ, せり, 玉葱, にんじん, トマト, りんご, しょうり, だいこん, れんこ ん, オレンジジュース, レン	637 kcal 20.7 g 19.4 g 2.4 g	
20 水	さつまいもご飯 呉汁 野菜のピリ辛サラダ 果物		米, もち米, さつまい も, ごま, 砂糖, 油	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ	にんじん, だいこん, ね ぎ, こまつな, きゅうり, はくさい, しょうが, に んにく, レン, みかん	551 kcal 25.1 g 17.0 g 3.1 g	
21 木	みそバターコーンラーメン 青菜とツナのソテー 白いんげん豆入りスイートポテト		油, ラーメン, パ ター, さつまいも, 砂 糖	牛乳, 豚肉, みそ, ツナ, 白いんげ ん, 生クリーム, 加糖練乳, たまご	ショウガ, ニンニク, にんじん, もやし, キャベツ, コン, たけ のこ, ねぎ, こまつな, に んにく, チンゲンサイ	553 kcal 23.8 g 23.3 g 2.1 g	
22 金	麦入りご飯 魚の紅葉焼き すまし汁 凍り豆腐入り和え物		米, おおむぎ, マヨ ネーズ, 麩, 砂糖, 油	牛乳, 大あじ, わ かめ, 豆腐, 凍り 豆腐, ツナ	にんじん, はくさい, え のき, こまつな, れんこ ん, みずな, キャベツ, レン	551 kcal 26.5 g 20.1 g 1.8 g	
25 月	コーン茶飯 おでん ゴマ和え 果物		米, じゃがいも, こんに やく, 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	コン, だいこん, にんじ ん, はくさい, こまつな, みかん	550 kcal 22.4 g 16.7 g 3.2 g	
26 火	ターメリックライス エビソースかけ ブロッコリーソテー 果物		米, 油, バター, こむ ぎこ, 片栗粉	牛乳, ベーコン, むきえび, 生ク リーム	にんにく, 玉葱, にんじ ん, エリンギ, しょうが, ね ぎ, キャベツ, ブロッコリー, みか ん	552 kcal 19.3 g 18.1 g 1.2 g	
27 水	ご飯 魚の幽庵焼き すまし汁 秋野菜のうま煮 れんこんとブロッコリーの 炒め丼		米, 三温糖, 油, こんに やく, さつまいも	牛乳, ます, 鶏肉	ゆず, ごぼう, 椎茸, にん じん, たけのこ, れんこ ん, いんげん, えのき, ね ぎ, みずな	568 kcal 26.6 g 13.7 g 3.0 g	
28 木	もやしスープ パリパリサラダ		米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま, しゅうまいの 皮	牛乳, 豚肉	ブロッコリー, れんこん, パ プリカ, 玉葱, にんじん, も やし, こまつな, きゅう り, キャベツ, もやし	585 kcal 20.9 g 19.3 g 2.5 g	
29 金	黒砂糖パン 野菜のスープ煮 れんこんサラダ 果物		黒砂糖コッペパン, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, ベーコン, 豚肉, ウィンナ	たまねぎ, にんじん, せ り, キャベツ, かぶ, こまつ な, れんこん, りんご	575 kcal 21.5 g 23.7 g 2.6 g	



**手作りさつまいもジャム**  
給食室でさつまいもに砂糖・バター・生クリーム・汁  
もんなどを加え、ペースト状に作ります。

18日 F C 町田ゼルビア応援献立のポイント

**ひじきの甘辛ふりかけ**  
ひじきとちりめんじゃこにはカルシウムや  
マグネシウムなどのミネラルが含まれま  
す。常備品として家でも食べてほしいふり  
かけです。

**チキングリルガーリックハニーソース**  
選手にも好評の一品!  
りんごとはちみつで野菜も美味しく  
食べられます。

**白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮**  
豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや  
鉄を多く含みます。これらの栄養素は成長  
期で不足しやすいので、小・中学生にはぜ  
ひとってもらいたいです。

**小松菜と春雨のナムル**  
小松菜はビタミンAやCが多く、栄養価  
の高い野菜なので、これからの冬の時期の  
体調管理に役立ちます。  
春雨を加えるとツルっとした食感で食べ  
やすくなります。

F C 町田ゼルビア応援  
給食に合わせ、今月は  
クラブハウスでも選手  
の皆さんが給食と同じ  
献立を食べる予定です。



教室掲示用こんだてひょうに  
F C 町田ゼルビア ゴールキーパー 谷見生選  
手のインタビューがのっています。ぜひ読んで  
ください。

**さつまいもご飯**  
旬のさつまいもをご飯に炊き込みます。ほ  
んのり甘く仕上がります。



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いる和食です。  
22日に味わってほしいと思います。

**ブロッコリー**  
旬のブロッコリーを26日炒め物や、28日丼  
の具として使用します。ビタミンB2や鉄分  
などが含まれます。旬の味を味わいましょ  
う。



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。