



給食たより

2025年11月28日
町田市立南大谷小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりする人が増える時期です。風邪の予防には、外出後や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり、十分に睡眠をとり、疲れをためないことなどを心がけるよう、ご家庭でもお子さんへの声掛けなど、ご協力をお願いします。



<給食試食会について>

11月21日に、給食試食会がありました。たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。当日やアンケートでいただいたご質問について、いくつか回答させていただきます。

・たんぱく質について、基準の栄養価を満たすために工夫していることはありますか？

→主菜に肉・魚・卵・大豆を使用しても満たせない場合は、汁物に肉団子や豆乳を、副菜にツナや煎り大豆を加えるなど工夫して、基準値を満たせるようにしています。

・鉄など普段摂りにくい栄養素は、どのように満たしていますか？

→鉄が多く含まれる食品として、あさりやレバー、小松菜などがありますが、毎日取り入れることは難しいです。そのため、鉄に限らず、栄養素は1か月単位で摂取できるように献立をたてています。

・残菜量によって各クラスの給食の提供量は変えていますか？

→基本変えていません。ただ、全クラスに規定量を入れた後、余った場合はよく食べるクラスに入れるようにしています。また、感染症などの影響でお休みが多いクラスがあった場合は、適宜調整しています。

★ 11月(10/24～11/20)の使用食材 ～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)にんじん(北海道・青森・熊本)大根(町田・千葉)さつまいも(茨城・千葉)里芋(埼玉)かぼちゃ(北海道)れんこん(茨城)玉ねぎ(北海道)ねぎ(青森)にら(栃木)小松菜(町田)ほうれん草(栃木)キャベツ(千葉・長野)白菜(茨城・長野)かぶ(東京・千葉)冬瓜(茨城)ブロッコリー(北海道)さやいんげん(山形)もやし(栃木)セロリ(長野)ピーマン(茨城・宮崎)きゅうり(埼玉・東京・宮崎)しめじ(長野)えのきたけ(長野)
りんご(青森)柿(新潟)
豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)
ちりめんじゃこ(瀬戸内)ほっけ(ロシア・アメリカ)さば(ノルウェー)いか(ペルー)ししゃも(北欧)スケソウダラ(ロシア・アメリカ)
精白米(秋田・宮城・福島・新潟)もち米(岩手)
牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)