

曜日	こんだて名		おもな材料				栄 養 価		
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄色のしょくひん)	油	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)			
1月	焼きぶたチャーハン、 じゃがいものちゅうかあえ、 にらたまスープ、くだもの		焼き豚、ぶた肉、 とうふ、たまご	牛乳	米、じゃがいも、 さとう、でんぶ ん	油	にんじん、さ やいんげん、 にら	しいたけ、ねぎ、きゅうり、玉 ねぎ、はれひめ	エネルギー 491 kcal 炭水化物 68.5 ㇿ タンパク質 18.4 ㇿ 食塩相当量 2.2 ㇿ
2火	ごはん、おからとひじきのふりかけ、 里いもといかののもの、焼きししゃも、 のりすあえ		おから、いかか つお節、とり肉、 ツナ	牛乳、ひじ き、しゃこ、こ んぶ、子 持ちししゃ ものり	米、さとう、こん にゃく、さとい も	油	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	しょうが、だいこん、しいた け、もやし	エネルギー 504 kcal 炭水化物 74.0 ㇿ タンパク質 27.5 ㇿ 食塩相当量 2.1 ㇿ
3水	キーマカレーライス、 コーンサラダ		大豆ミート、ぶ た肉	牛乳	米、麦、小麦粉、さ とう	油	にんじん、ト マト缶	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 エリンギ、コーン、キャベツ	エネルギー 528 kcal 炭水化物 75.4 ㇿ タンパク質 20.4 ㇿ 食塩相当量 2.1 ㇿ
4木	麦ごはん、ジャンボぎょうざ、 ちゅうかあえ、ワンスンスープ		ぶた肉	牛乳、わか め	米、麦、でんぶ、 ぎょうざの皮、 さとう、ワンス ンの皮	油	にら、にんじ ん	にんにく、しょうが、キャベ ツ、ねぎ、はくさい、玉ねぎ、も やし、たけのこ、きくらげ、し いたけ	エネルギー 564 kcal 炭水化物 73.9 ㇿ タンパク質 21.2 ㇿ 食塩相当量 2.0 ㇿ
5金	じゅっごくごはん、スタミナ納豆、 チキンチキンいもごぼう、 大根の甘酢あえ、くだもの		とり肉、納豆	牛乳	米、十穀米、さ とう、でんぶ、 じゃがいも	油	こねぎ、さや いんげん	しょうが、にんにく、切干大 根、ごぼう、だいこん、きゅう り、早生みかん	エネルギー 603 kcal 炭水化物 95.2 ㇿ タンパク質 20.5 ㇿ 食塩相当量 1.2 ㇿ
8月	コーン茶飯、おでん、 白菜とえのきの煮びたし、くだもの		とり肉、ちくわ、 生あけ、油あげ	牛乳、こん ぶ	米、さとう、こん にゃく、じゃが いも	油、こま	にんじん	コーン、だいこん、はくさい、 えのきたけ、柿	エネルギー 507 kcal 炭水化物 77.0 ㇿ タンパク質 21.8 ㇿ 食塩相当量 1.8 ㇿ
9火	手作りメロンパン、グリーンサラダ、 クラムチャウダー		たまご、ベー コン、あさり	牛乳、生ク リーム	丸パン、パイオ レット粉、さ とう、米粉	バター、油	水菜、にんじ ん、ほうれん そう	キャベツ、コーン、きゅうり、 玉ねぎ、しめじ	エネルギー 601 kcal 炭水化物 84.0 ㇿ タンパク質 20.3 ㇿ 食塩相当量 2.5 ㇿ
10水	【まち☆ベジ給食】 町田のごはん、ぶりの照り焼き、 ゆず風味あえ、町田野菜のあすか汁		ぶり、とり肉、と うふ、みそ	牛乳	米、さとう、でん ぶ	油	ほうれんそ う、にんじん、 こまつな	しょうが、はくさい、ゆず、だ いこん、えのきたけ、ねぎ	エネルギー 504 kcal 炭水化物 64.6 ㇿ タンパク質 24.0 ㇿ 食塩相当量 2.1 ㇿ
11木	パセリライス、チリピーズ、 わかめサラダ		とり肉、ぶた肉、 大豆	牛乳、チー ズ、わかめ	米、麦、じゃがい も、さとう、米粉	油、こま	にんじん、ト マト缶	玉ねぎ、しめじ、グリーンピー ズ、だいこん	エネルギー 569 kcal 炭水化物 80.2 ㇿ タンパク質 23.4 ㇿ 食塩相当量 2.6 ㇿ
12金	麦ごはん、魚の竜田あげ、 おひたし、かきたま汁		ホキ、とり肉、と うふ、たまご	牛乳	米、麦、でんぶ、 小麦粉	油	こまつな、に んじん	しょうが、もやし、玉ねぎ、た けのこ、ねぎ	エネルギー 524 kcal 炭水化物 68.4 ㇿ タンパク質 25.4 ㇿ 食塩相当量 2.2 ㇿ
15月	高菜めし、いかのしょうが焼き、 きなこあえ、豆乳みそ汁		いか、きなこ、ぶ た肉、豆乳、と うふ、みそ	牛乳	米、さとう、じゃ がいも	油、こま	にんじん、た かな漬、こま つな	ねぎ、しょうが、キャベツ、か ぶ、コーン	エネルギー 491 kcal 炭水化物 72.9 ㇿ タンパク質 26.3 ㇿ 食塩相当量 2.5 ㇿ
16火	【えらんでランチ】 カレーピラフ、ジュリエンスープ、 えらんでカップケーキ (プレーン×チョコチップ またはココア×ホワイトチョコチップ)		ぶた肉、ベー コン	牛乳	米、さとう、小麦 粉、チョコチッ プ、ホワイト チョコチップ	油、バター	にんじん、こ まつな	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、え のきたけ、セロリ	エネルギー 530 kcal 炭水化物 73.4 ㇿ タンパク質 16.2 ㇿ 食塩相当量 2.3 ㇿ
17水	黒砂糖パン、豆腐のグラタン、 ポパイサラダ		ツナ、とうふ	牛乳、チー ズ	黒砂糖パン、米 粉、さとう、はち みつ	油、マヨ ネーズ(卵 不使用)	にんじん、ト マト缶、ほう れんそう	しょうが、にんにく、セロリ、 しめじ、玉ねぎ、グリーンピー ズ、キャベツ、コーン	エネルギー 515 kcal 炭水化物 60.6 ㇿ タンパク質 24.2 ㇿ 食塩相当量 2.4 ㇿ
18木	マーボー大根どん、 もやしのナムル、大学いも		ぶた肉	牛乳	米、麦、さとう、で んぶ、さつまい も、水あめ	油、こま	にんじん、に ら、だいこん 葉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 しいたけ、だいこん、もやし、 きゅうり	エネルギー 626 kcal 炭水化物 91.3 ㇿ タンパク質 20.2 ㇿ 食塩相当量 2.4 ㇿ
19金	【ご当地給食(秋田)】 ごはん (あきたこまち)、まだらの磯辺揚げ、 ツナとキャベツのいぶりがっこあえ、 きりたんぼ鍋		まだら、ツナ、と り肉	牛乳、あお のり、わか め	米、小麦粉、でん ぶ、しらたき、 さとう、きりた んぼ	油、マヨ ネーズ(卵 不使用)	にんじん、せ り	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、 いぶりがっこ、まいたけ、は くさい、ねぎ	エネルギー 564 kcal 炭水化物 81.0 ㇿ タンパク質 26.6 ㇿ 食塩相当量 2.1 ㇿ
22月	【I♡和食の日・冬至献立】 「運」がつくうどん、魚のゆずみそかけ、 ひじきと青大豆のあえもの、冬至白玉		とり肉、油あげ、 たらみそ、青大 豆、とうふ、あ ずき	牛乳、ひじ き	こんにゃく、う どん、さとう、で んぶ、白玉粉、 上新粉	油	にんじん、か ぼちゃ	しょうが、しいたけ、だい こん、えのきたけ、ねぎ、ゆ ず、キャベツ、きゅうり	エネルギー 513 kcal 炭水化物 70.2 ㇿ タンパク質 28.6 ㇿ 食塩相当量 2.5 ㇿ
23火	わかめごはん、塩こうじたまご焼き、 白菜のおかかあえ、みそ汁		たまご、とうふ、 油あげ、みそ	牛乳、わか め	米、さとう	油	にんじん	はくさい、もやし、えのきた け、ねぎ	エネルギー 498 kcal 炭水化物 65.4 ㇿ タンパク質 22.6 ㇿ 食塩相当量 2.8 ㇿ
24水	【クリスマス献立】 ターメリックライス、ミートローフ、 マッシュポテト、キャベツスープ、 お楽しみデザート		ぶた肉、とり肉、 とうふ、豆乳	ショア(ス トロベ リー)	米、パン粉、じゃ がいも、ポテト フレーク	油	にんじん、さ やいんげん	玉ねぎ、しめじ、キャベツ	エネルギー 537 kcal 炭水化物 83.6 ㇿ タンパク質 19.5 ㇿ 食塩相当量 1.9 ㇿ

※都合により、献立を変更することがあります。
※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

<12月の献立から>

○10日「まち☆ベジ給食」：町田で収穫できる、米、野菜を使って給食を作ります。町田市の小学校全校で日を決めて出します。地産地消を実施することで、おいしいお米と新鮮な野菜を使うことができます。他の日にも町田産の野菜が届く予定です。

○16日「えらんでランチ」：今回はえらんでカップケーキです。プレーン生地にチョコチップを練り込んだカップケーキか、ココア生地にホワイトチョコチップを練り込んだカップケーキか、どちらかあらかじめ選んだものを出します。どちらが人気でしょうか？楽しんでもらえると嬉しいです。

○22日「I♡和食の日・冬至献立」：12月22日は、冬至です。「冬至」には、運を呼び込むために、名前に「ん」がつく食べ物を食べる地域もあります。「ん」が「運(うん)」に通じるとして、縁起を担いでいます。なかでも、「ん」を2つ含む食べ物は、運が重なり倍増すると、とくに縁起がよいとされています。うどんを食べながら、「ん」がつく食べ物を探してみるのも面白いと思います。



冬至には、かぼちゃを
食べて、柚子湯に
入って温まりましょう。

今月のまち☆ベジ

町田市内で収穫予定は、米、
大根、にんじん、白菜、ねぎ、
キャベツ、ほうれん草、小松菜、
ゆずです。
天候等により納品不可能な場
合は、別の産地から取り寄せた
り、ほかの野菜に変更するこ
があります。



まち☆ベジ

作ってみよう！給食の料理「白菜のクリームシチュー」

【材料(4人分)】			
油	4g(小さじ1)	塩	3g(小さじ2/3)
とり肉	72g	こしょう	少々
玉ねぎ	168g(2/3個)	豆乳	120g(2/3カップ)
にんじん	54g(1/3本)	牛乳	24g(大さじ1・小さじ1)
ペイリーフ	適量	米粉	18g(大さじ2)
水	216g(1カップ)	生クリーム	6g(小さじ1)
とりがらパック	15g	ブロッコリー	18g(1房)
しめじ	14g(1/20株)		
はくさい	116g(1枚)		

【作り方】

- ①スープをとっておく。
※顆粒のスープを使う場合は、4人分を分量の湯で溶く。
- ②玉ねぎ・じゃがいもは角切り、にんじんは厚いちょう、はくさいは短冊切り、
しめじとブロッコリーは小房にわけておく。
11月5日に提供しました↓
- ③油で肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④スープを加え、しめじ、はくさいの芯を入れて煮る。
- ⑤煮えてきたら、じゃがいも、はくさいの葉を加える。
- ⑥塩・こしょう、豆乳で溶いた米粉を加え、よく混ぜて
とろみがついたら、温めた豆乳と牛乳を加える。
- ⑦生クリームとブロッコリーを加えて仕上げる。

