



の給食こんだて

2026年9月1日
町田市立つくし野小学校
校長 薄井 智美
栄養士 大屋 もも

日	曜日	牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ もから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火		2学期始業式【給食なし】				
2	水		ポークストロガノフ 海そうサラダ れいとうみかん	★牛乳,ぶた肉,海藻ミックス	精白米,油,砂糖,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム,しめじ,きゅうり,キャベツ,レモン,みかん	568 kcal 19.3 g 16.5 g
3	木		きなこあげパン タイピーエン いももち	★牛乳,きな粉,ぶた肉,★いか,★うずら卵	★ミルクパン,砂糖,油,はるさめ,ごま油,じゃがいも,かたくり粉,薄力粉	人参,玉葱,きくらげ,干し椎茸,白菜,小松菜	587 kcal 17.6 g 2.3 g
4	金		カラフルピラフ 夏野菜のラトウユ マセドアンサラダ	★牛乳,ウィンナー,ぶた肉	精白米,オリーブ油,油,じゃがいも,砂糖	グリーンピース,玉葱,赤ピーマン,人参,とうもろこし,なす,ズッキーニ,黄パプリカ,トマト,キャベツ,きゅうり	573 kcal 19.0 g 2.7 g
7	月		ビビンバ 豆といものかりんとうあげ とうがん入り中華風スープ	★牛乳,ぶた肉,ひよこまめ,とり肉,絹ごし豆腐	精白米,ごま油,砂糖,油,かたくり粉,薄力粉,さつまいも	にんにく,生姜,ねぎ,★もやし,ほうれん草,人参,切干大根,筍,玉葱,えのき,冬瓜,青梗菜	577 kcal 21.2 g 1.7 g
8	火		乳酸菌飲料 ごはん 肉じゃが 野菜のこんぶあえ お麩のラスク	★ジョア プレーン,ぶた肉,塩昆布,きな粉	精白米,つきこんにゃく,じゃがいも,油,砂糖,小町麩,★バター	玉葱,人参,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,大根	613 kcal 18.8 g 1.9 g
9	水		サーモンピラフ ABCスープ コーンとマカロニのサラダ	★牛乳,さけ,とり肉	油,精白米,ABCマカロニ,シェルマカロニ,マヨネーズ(卵不使用),砂糖	にんにく,人参,玉葱,エリンギ,レモン,キャベツ,セロリー,小松菜,きゅうり,とうもろこし	574 kcal 19.3 g 2.1 g
10	木		ビーンズチーズドック 青梗菜とコーンのスープ さつまいもと根菜のサラダ	★牛乳,ぶた肉,大豆,★チーズ,豆腐,干ひじき	★コッペパン,油,砂糖,薄力粉,かたくり粉,ごま油,さつまいも,マヨネーズ(卵不使用)	玉葱,生姜,干し椎茸,ねぎ,青梗菜,とうもろこし,蓮根,牛蒡,人参,きゅうり	552 kcal 22.1 g 4.6 g
11	金		やきぶたチャーハン 大学芋 ワンタンスープ	★牛乳,ぶた肉,焼き豚	精白米,油,さつまいも,砂糖,水あめ,★黒ごま,ウェーブワンタンの皮,ごま油	人参,干し椎茸,ねぎ,生姜,玉葱,にら,青梗菜	589 kcal 20.1 g 2.2 g
14	月		キムタクごはん ビーフンスープ いかのさらさあげ	★牛乳,ぶた肉,いか	精白米,ごま油,★白ごま,砂糖,小麦粉,油,ビーフン,かたくり粉	生姜,人参,大根(たくあん),白菜(キムチ),★もやし,玉葱,干し椎茸,小松菜	573 kcal 23.4 g 2.5 g
15	火		ごはん 豆腐とひき肉のすき焼き風 からしあえ 青のりビーンズ	★牛乳,ぶた肉,豆腐,大豆,あおのり	精白米,油,しらたき,砂糖,ごま油,かたくり粉	玉葱,牛蒡,えのき,ねぎ,生姜,小松菜,人参,★もやし	653 kcal 25.3 g 2.2 g
16	水		ミートソーススパゲティ 野菜スープ 果物(梨)	★牛乳,ウィンナー,ぶた肉,ベーコン	ハーフスパゲティ,オリーブ油,油	人参,玉葱,にんにく,セロリー,大根,えのき,とうもろこし,梨	564 kcal 21.5 g 2.5 g
17	木		ぶたすきどん はるさめスープ みそドレサラダ	★牛乳,ぶた肉,焼き豆腐,赤みそ	精白米,油,しらたき,砂糖,はるさめ,ごま油	玉葱,えのき,ねぎ,生姜,玉葱,★もやし,人参,小松菜,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	591 kcal 18.8 g 3.3 g
18	金		秋の山道ごはん とり肉のみそだれ ひじきと豆のレモンサラダ けんちんじる	★牛乳,とり肉,油揚げ,赤みそ,白焼きちくわ,豆腐	精白米,油,砂糖,栗,さつまいも,はちみつ,オリーブ油,里芋,板こんにゃく	人参,しめじ,生姜,枝豆,小松菜,レモン,大根,牛蒡,ねぎ	604 kcal 21.6 g 3.1 g
21	月		敬老の日				

22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	牛乳	コロコロ根菜のガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃがあげカレー風味(ゼル)	FC町田ゼルビア 応援給食	★牛乳, とり肉, ツナ, わかめ	精白米, 油, さつま芋, オリーブ油, 砂糖, じゃが芋	にんにく, 玉葱, 蓮根, 赤・黄パプリカ, 枝豆, 人参, キャベツ, 小松菜, にんにく, レモン, パセリ	628 kcal 24.9 g 20.0 g
25	金	牛乳	肉うどん 月見団子 パ・リパ・リラーメンサラダ	十五夜 中秋の名月	★牛乳, ぶた肉, 油揚げ, 豆腐	うどん, 白玉粉, 上新粉, 砂糖, かたくり粉, 中華めん, 油, ごま油	人参, 玉葱, ねぎ, 小松菜, きゅうり, キャベツ, にんにく	570 kcal 21.4 g 21.2 g
28	月	牛乳	ピリ辛みそとりどん いもいもとんじる ひじきとポテトのサラダ		★牛乳, とり肉, ぶた肉, 赤みそ, 干ひじき	精白米, 油, 砂糖, かたくり粉, さつま芋, 里芋, 板こんにゃく, じゃが芋, 砂糖, オリーブ油	玉葱, えのき, しめじ, キャベツ, 生姜, 人参, ねぎ, 牛蒡, 干し椎茸, きゅうり, とうもろこし	593 kcal 22.4 g 15.4 g
29	火	牛乳	ぶどうパン フライドチキン 中華風コーンスープ		★牛乳, とり肉, ぶた肉	ぶどうパン, かたくり粉, 薄力粉, 油	とうもろこし(クリーム), 人参, とうもろこし, 小松菜	585 kcal 22.9 g 27.6 g
30	水	牛乳	キムチ入りやきそば ジャーマンポテト 白玉ポンチ		★牛乳, ぶた肉, ベーコン, 豆腐	蒸し中華めん, 油, ごま油, 砂糖, じゃが芋, 白玉粉	人参, なら, ★もやし, キャベツ, 白菜(キムチ), にんにく, 生姜, 小松菜, 玉葱, パセリ, ぶどう缶, みかん缶, レモン	577 kcal 21.3 g 23.8 g

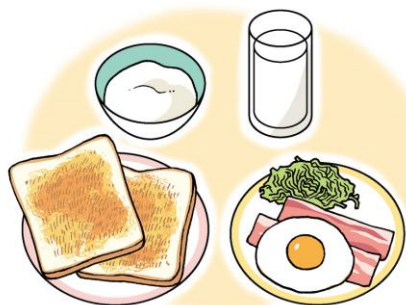
★アレルギー食材には記号を表示しています。

★行事や食材量の都合により、使用食材等、献立の内容を変更することがございます。

★食材アレルギー対応を行っております。変更等生じましたら、連絡帳などでご連絡ください。

★だしは毎日、かつお節、昆布、鶏がら、豚骨のいずれかを使用しています。

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



からだの
体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が当たっている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

卵ちゃんの変身上手

