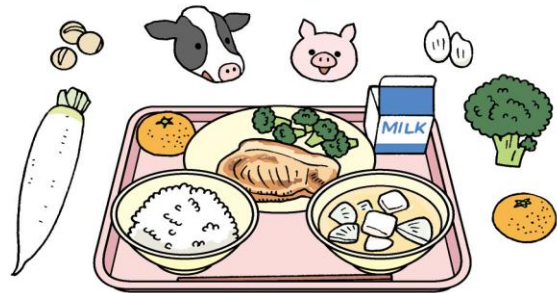


## 給食だより11月

2026年10月29日  
町田市立成瀬台小学校  
校長 奥 明廣  
栄養士 田添 美紀

日暮れが早くなり、冬のおとずれを感じる今日このごろです。  
朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付け、こまめな手洗い、うがい、バランスの良い食事で体調をととのえましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日 感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

○10月の産地は以下の通りでした。

|           |                                             |                          |            |         |      |
|-----------|---------------------------------------------|--------------------------|------------|---------|------|
| 米         | 秋田県産 あきたこまち                                 | もち米                      | 岩手県産 ひめのもち |         |      |
| 野菜、果物、肉など |                                             |                          |            |         |      |
| キャベツ      | 群馬、町田                                       | しめじ                      | 長野         | もやし     | 栃木   |
| にんじん      | 北海道                                         | いんげん                     | 青森、千葉      | 白菜      | 長野   |
| 小松菜       | 埼玉、東京                                       | しょうが                     | 高知         | にんにく    | 青森   |
| ごぼう       | 青森                                          | きゅうり                     | 群馬         | さつまいも   | 町田   |
| たまねぎ      | 北海道                                         | じゃがいも                    | 北海道        | えのき     | 長野   |
| 大根        | 北海道、茨城、千葉                                   | ほうれんそう                   | 埼玉、東京      | かぼちゃ    | 北海道  |
| にら        | 茨城                                          | ピーツ                      | 長野         | ピーマン    | 茨城   |
| ねぎ        | 青森                                          | セロリ                      | 長野         | 赤パプリカ   | 長野   |
| かぶ        | 東京                                          | れんこん                     | 茨城         |         |      |
| シャインマスカット | 山梨                                          | みかん                      | 佐賀、和歌山     | りんご     | 長野   |
| 梨         | 福島                                          | 柿                        | 奈良         | 栗       | 九州   |
| 豚肉        | 神奈川、群馬                                      | 鶏肉                       | 岩手         | 卵       | 栃木   |
| ベーコン      |                                             | 町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの |            |         |      |
| たこ        | モロッコ                                        | さんま                      | 台湾         | 本さくら    | 韓国   |
| さば        | ノルウェー                                       | 赤魚                       | 大西洋・アメリカ   | ちりめんじゃこ | 茨城   |
| ししゃも      | アイスランド、ノルウェー、カナダ                            |                          |            | めばる     | アメリカ |
| 牛乳        | 北海道、青森、岩手、宮城、埼玉、栃木、群馬、千葉、山形、神奈川、静岡、福島、愛知、三重 |                          |            |         |      |

## 《おしらせ》

## ◆新米が入荷しました

10月中旬より新米でお米を炊いています。新米は水気が多く、風味や香りがよいといわれます。使用している「あきたこまち」はコクや風味があり、冷めても美味しくいただけるごはんです。



## ◆学年の行事予定をご確認ください

17日（火）は3年生が社会科見学・25日（水）は4年生が社会科見学で給食の提供はありません。

## ～町田の縄文キャラクター「まっくう」給食～ 11月2日(月)に提供します

2日の給食は、縄文時代にちなんだ給食にしています。町田市ではたくさんの縄文土器が出土していて全国でも有数の質と量を誇ります。そして町田で発見された中空土偶を「まっくう」と名づけています。ぜひ給食から町田の素晴らしい縄文文化を感じとってもらえればと思います。



## ☆給食レシピ紹介（試食会でリクエストのあったメニューと子どもたちからリクエストのあったメニューです）

## クリスピーチキン（4人分）

- 《材料》
- 鶏むね肉 200g
  - 酒 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - 塩 少々
  - こしょう 少々
  - 薄力粉 大さじ3
  - 水 大さじ2～3  
(天ぷらの衣ぐらいのかたさ)
  - コーンフレーク 60g  
(甘くないもの)
  - 揚げ油 適量

## 《作り方》

- ① 鶏むね肉に酒、しょうゆ、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 薄力粉と水で衣を作り、鶏むね肉につける。
- ③ ②に軽くつぶしたコーンフレークをしっかりとつける。
- ④ ③を170°～180°の油で揚げる。

## はちみつレモントースト（4人分）

- 《材料》
- 食パン 4枚
  - バター 20g
  - はちみつ 大さじ2
  - レモン果汁 小さじ1

## 《作り方》

- ① バターを溶かす。
- ② ①にはちみつ、レモン果汁を入れ、まぜる。
- ③ パンに塗り、トースターで焼く。