9月 こんだてひょう

東京都町田市立鶴間小学校　　２０２４年9月2日

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・血や肉になる		黄の仲間・熱や力の元になる		緑の仲間・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
4 水	豚野菜丼	牛乳	ワンタンスープ レモン和え	豚肉	牛乳	米,砂糖,でんぷん,ワンタンの皮	油,ごま油,ごま	人参,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ,もやし,メンマ,長ねぎ,きゅうり,レモン果汁	550 kcal 23.6 g 17.6 g 2.3 g
5 木	ソフトフランスパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 マセドアンサラダ 果物（巨峰 2個）	ベーコン,とり肉	牛乳,調理用牛乳,パルメザンチーズ,生クリーム	,ソフトフランスパン,小麦粉,マカロニ,じゃがいも,砂糖	油,バター,ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料	人参,ほうれんそう	マッシュルーム,玉ねぎ,クリームコーン,コーン,きゅうり,うずら豆,巨峰	603 kcal 22.6 g 25.8 g 1.9 g
6 金	焼き豚チャーハン	牛乳	中華風わかめサラダ はるさめスープ 杏仁豆腐（個付け）	焼き豚,なると,豚肉	牛乳,わかめ	米,砂糖,はるさめ,杏仁豆腐	油,ごま油,ごま	人参,小松菜	にんにく,しいたけ,長ねぎ,グリンピース,もやし,キャベツ,コーン,きゅうり,玉ねぎ,白菜	517 kcal 21.7 g 17.2 g 3.1 g
9 月	チキンピラフ	牛乳	青のり粉ふきいも ABCパスタスープ 果物（冷凍みかん 1個）	とり肉,ベーコン,豚肉	牛乳,青のり	米,じゃがいも,マカロニ	バター,油,オリーブ油	人参,ピーマン,小松菜,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,セロリ,キャベツ,冷凍みかん	536 kcal 20.4 g 15.9 g 2.4 g
10 火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ポン酢和え 果物（梨 1/6個）	とり肉,生あげ	牛乳	米,じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	人参,さやいんげん	こんにゃく,玉ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,梨	516 kcal 18.1 g 12.5 g 1.4 g
11 水	玄米入りわかめごはん	牛乳	魚のみりん焼き 和風サラダ 油揚げのみそ汁	ほっけ,油あげ,白みそ,赤みそ	牛乳,煮干し	米,玄米,砂糖,じゃがいも	油	人参	もやし,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,大根,長ねぎ	523 kcal 25.9 g 14.7 g 2.9 g
12 木	ソース焼そば	牛乳	シャキシャキポテトサラダ サイダーポンチ	豚肉	牛乳	蒸し中華めん,じゃがいも,砂糖	油	人参,にら	玉ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり,みかん缶詰,パインアップル(缶詰),りんご缶詰,レモン果汁	517 kcal 16.5 g 21.0 g 2.7 g
13 金	ごはん	牛乳	とり肉のスタミナ焼き いそか和え なめこのみそ汁	とり肉,豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,のり,煮干し	米,砂糖	ごま油	人参,小松菜	にんにく,長ねぎ,キャベツ,大根,玉ねぎ,なめこ	532 kcal 24.7 g 17.1 g 2.0 g
17 火	まち☆ベジの なす入りマーボー丼	牛乳	春雨のシルバーサラダ 果物（生プルーン）	豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳	米,砂糖,でんぷん,はるさめ	ごま油,油,ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料,ごま	人参,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しいたけ,たけのこ,なす,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,生プルーン	572 kcal 19.8 g 19.2 g 2.1 g
18 水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 昆布和え お月見汁	さんま,とり肉,かまぼこ	牛乳,塩昆布	米,でんぷん,砂糖,白玉団子	油,ごま	人参,小ねぎ	しょうが,キャベツ,きゅうり,しいたけ,えのきたけ,大根	689 kcal 23.7 g 24.1 g 2.5 g
19 木	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ 果物（巨峰２個）	豚肉,大豆	牛乳	ミルクパン,じゃがいも,砂糖,小麦粉	油,バター	人参,トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,コーン,きゅうり,巨峰	552 kcal 22.8 g 22.8 g 1.9 g
20 金	カレーライス	牛乳	元気サラダ 果物（冷凍みかん 1個）	豚肉,かつお節	牛乳,刻み昆布	米,アルファ化米,砂糖,じゃがいも,小麦粉	油,バター	人参,トマト	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,りんご,キャベツ,きゅうり,コーン,冷凍みかん	646 kcal 23.1 g 21.8 g 2.5 g
24 火	チャーシュー麺	牛乳	ひじきと野菜のサラダ ココア蒸しパン（卵・大豆不使用）	焼き豚,なると	牛乳,煮干し,ひじき,調理用牛乳	蒸し中華めん,砂糖,製菓用小麦粉,砂糖	油,ごま油	人参,小松菜	にんにく,メンマ,もやし,長ねぎ,キャベツ,コーン,きゅうり,玉ねぎ	500 kcal 19.3 g 17.5 g 2.8 g
25 水	ごはん のりの佃煮	牛乳	魚の南部焼き 菊花和え とうがんのすまし汁	さば,とり肉	牛乳,のり	米,でんぷん	ごま	人参,ほうれんそう,小ねぎ	しょうが,もやし,キャベツ,菊のり,しいたけ,えのきたけ,玉ねぎ,冬瓜	549 kcal 26.0 g 17.9 g 2.3 g
26 木	ゆかりご飯	牛乳	切干大根入り卵焼き ごま和え 豚汁	たまご,とり肉,豚肉,油あげ,豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,煮干し	米,砂糖,じゃがいも	油,ごま	人参,小ねぎ,小松菜	切干大根,もやし,ごぼう,こんにゃく,大根,長ねぎ	634 kcal 29.0 g 20.4 g 2.8 g
27 金	ビビンバ	牛乳	シュガービーンズ トック入りキムチスープ	豚肉,油あげ,大豆	牛乳	米,砂糖,トック	油,ごま油,ごま	人参,小松菜,にら	にんにく,しょうが,たけのこ,ぜんまい,もやし,玉ねぎ,しいたけ,白菜キムチ漬け,長ねぎ	574 kcal 25.0 g 19.2 g 2.5 g
30 月	ごはん ごま塩	牛乳	いかのさらさ揚げ おかか和え 沢煮椀	いか,かつお節,豚肉,油あげ	牛乳	米,砂糖,でんぷん	油	小松菜,人参	しょうが,もやし,しいたけ,えのきたけ,大根,長ねぎ	540 kcal 25.0 g 17.3 g 2.7 g

一口メモ

5日・10日
17日・19日
きょほう
なし
生プルーン
夏から秋にかけておいしくなる果物を取り入れます。実りの秋を迎える２学期は、おいしい旬の果物を積極的に使用したいと思っています。

１８日　お月見汁
９月１７日(火)は十五夜です。次の日ですが、白玉だんごを入れたすまし汁を作ります。

２０日
カレーライス
カレーライスのご飯にアルファ化米を取り入れます。アルファ化米は、炊飯後に乾燥させて作った加工米のことで、炊かなくてもお湯や水を注ぐだけでごはんになります。そのため、非常用に利用されています。食べやすいように、精白米とアルファ化米を混ぜて作ります。

30日
いかのさらさあげ
さらさあげは、カレー風味のからあげです。「さらさ」というインドで生まれた染め物に色が似ていることからその名がついたそうです。

＊献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

給食目標　きれいな教室で楽しい食事をしよう
栄養目標　色の薄い野菜や果物は体の調子を整える
　　ビタミンCが多く、皮膚を美しくする

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

学校給食用食材の産地（6/25～7/17）

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜					
きゅうり	群馬・福島	もやし	栃木	いんげん	茨城・青森
えのきたけ	長野	セロリ	長野	長ねぎ	茨城
ごぼう	青森	大根	北海道	じゃがいも	千葉
キャベツ	群馬	人参	千葉・青森	にんにく	青森
大根	青森・北海道	小松菜	神奈川・東京	ズッキーニ	長野
小ねぎ	福岡	しめじ	長野	パセリ	千葉
玉ねぎ	兵庫・香川	しょうが	高知	枝豆	新潟
ナス	町田	とうがん	愛知	なめこ	長野
にら	茨城	とうもろこし	千葉	エリンギ	長野
白菜	長野	ほうれん草	東京		
トマト	町田	すいか	神奈川	りんご	青森
肉		**牛乳**			
とり肉	岩手	飲用牛乳	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川	タカナシ乳業集乳エリア	神奈川	**卵**	
			千葉		
米					
あきたこまち	秋田	星空舞	鳥取県		
魚介類					
ホキ	ニュージーランド	さば	欧州		

※学校給食では、食品衛生法に基づき出荷制限されていない安全な食材を使用しております。なお、食材につきましては使用当日に市場より調達しますので、その日の入荷状況により食材の産地が異なります。このため、産地は前月の実績を掲載いたします。