



こんだてひょう



東京都町田市立鶴間小学校

2025年9月1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	ひとくち 一口メモ
3 水	豚キムチ丼		ワンタンスープ ごまドレサラダ	豚肉	牛乳	米,砂糖,でんぷん,ワンタンの皮	597 kcal 21.3 g 24.5 g 2.7 g	旬のまち☆バジを使用します。 町田市内の農家さんが育ててくださった旬のまち☆バジを使います！
4 木	ソフトフランスパン		マカロニのクリーム煮 バジルドレッシングサラダ	ベーコン,とり肉	牛乳,パルメザンチーズ,生クリーム	ソフトフランスパン,薄力粉,マカロニ,砂糖	555 kcal 23.2 g 23.4 g 1.9 g	鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆バジ」を積極的に取り入れていきます。今月は、キムチ・ピーマン・ナスを納品してください。
5 金	ハヤシライス		ジョア(ブルーベリー)ツナサラダ 果物(冷凍りんご)	豚肉,ツナ	乳酸菌飲料	米,じゃがいも,砂糖,薄力粉	566 kcal 18.6 g 12.9 g 2.1 g	
8 月	ごはん		鶏肉のスタミナ焼き いそか和え なめこのみそ汁	鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,のり	米,砂糖	655 kcal 35.8 g 26.9 g 2.0 g	
9 火	ごはんのりの佃煮		あじの南部焼き 菊花和え すまし汁	あじ,とり肉	牛乳,のり,わかめ	米,砂糖,かたくり粉	486 kcal 24.9 g 12.6 g 3.8 g	旬の味覺を 取り入れます！ なし・生ブルーベリー・ぶどう・里芋・くりを使用します。旬の食材は、その時期に必要なとされる栄養素がたくさん含まれているので積極的に使用します。
10 水	コーンピラフ		キャラメルポテト ジュリエンスープ	とり肉,ベーコン	牛乳	米,さつまいも,砂糖	592 kcal 17.9 g 15.1 g 2.3 g	人参,小松菜,こねぎ
11 木	冷やしうどん		ちくわのいそべ揚げ フチトマト	鶏肉,油揚げ,ちくわ	牛乳,わかめ,青のり	うどん,上白糖,薄力粉,米粉	520 kcal 22.6 g 14.7 g 3.5 g	人参,小松菜,ミニトマト
12 金	まち☆バジのナス入りマーボー丼		春雨のシルバーサラダ 果物(なし1/4)	豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳	米,砂糖,でんぷん,春雨	559 kcal 19.6 g 17.7 g 2.1 g	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸スライス,なす,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,梨
16 火	ちらし寿司		ホキの西京焼き 根菜のきんぴら のべい汁	油揚げ,ホキ,西京みそ,豚肉	牛乳	米,上白糖,砂糖,つきごんにやく,ごんにやく,さといも,でんぷん	491 kcal 22.0 g 13.6 g 3.0 g	人参,さやえんどう,さやいんげん
17 水	ごはん		擬製豆腐 おひたし(小松菜と白菜) けんちん汁	とり肉,豆腐,たまご,花かつお,鶏肉,油揚げ	牛乳,ひじき	米,砂糖,上白糖,ごんにやく,さといも	525 kcal 23.6 g 16.0 g 2.1 g	人参,小松菜
18 木	ガーリックトースト		ポークビーンズ コールスロー	大豆,豚肉	牛乳	食パン,じゃがいも,砂糖,薄力粉	539 kcal 20.9 g 26.0 g 2.5 g	人参,カットトマト
19 金	さんまごはん		昆布和え たっぷり玉ねぎのみそ汁 果物(生ブルー)	さんま,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,塩昆布	米,でんぷん,砂糖	606 kcal 20.8 g 22.7 g 2.3 g	にんにく,小松菜
22 月	玄米入りわかめごはん		里芋の揚げ煮 焼きししゃも 豆乳仕立ての まろやかみそ汁	豚肉,白みそ,西京みそ,豆乳	牛乳,わかめ,ししゃも	米,玄米,さといも,砂糖,でんぷん,さつまいも	654 kcal 24.9 g 18.7 g 2.8 g	人参,小松菜
24 水	焼きそば		ジャーマンポテト 果物(ぶどう)	豚肉,ベーコン,ウインナー	牛乳	蒸し中華めん,じゃがいも,パン粉	503 kcal 18.9 g 18.3 g 2.9 g	人参,にら,パセリ
25 木	ごはん		蒸し鶏のごまドレ 中華風サラダ ウースータン	鶏肉,豆腐,たまご	牛乳	米,砂糖,でんぷん	559 kcal 23.8 g 19.4 g 2.5 g	人参,チンゲンサイ
26 金	ガバオライス		シュガービーンズ トック入りキムチスープ	鶏肉,大豆,豚肉	牛乳	米,砂糖,トック	606 kcal 31.1 g 14.6 g 2.6 g	人参,赤パプリカ,ピーマン,にら
29 月	ソースチキンかつ丼		油揚げのみそ汁 まちだのゆずゼリー	鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳	米,薄力粉,パン粉,中さら糖,じゃがいも,ゼリー	592 kcal 17.9 g 14.8 g 2.9 g	人参,小松菜
30 火	薬ごはん		たちうおの塩焼き おかか和え 沢煮椀	たちうお,かつお節,豚肉	牛乳	米	502 kcal 20.5 g 18.7 g 2.4 g	人参,小松菜

*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

9日 重陽の節句

重陽の節句は、五節句の一つで、平安時代初めに中国から伝わったといわれています。古来中国では、奇数の日は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数が重なる日を祝い節句としていました。そして、その中でも一番大きい陽の数である9が重なる日を「重陽」と呼び、五節句の一つとして親しまれる行事になったそうです。中国では、菊は邪気を払う力をもっていると考えられており、それが日本にも語り継がれ、重陽の節句では菊の花を楽しむ行事となっています。給食では、菊を使って菊花和えを作ります。

16日 ちらし寿司

15日は、これまで社会や家族を支えてきたお年寄りに感謝する「敬老の日」です。敬老の日には、季節に合った食材や赤飯や鯛、エビなどの縁起の良い食べ物を食べる人が多いそうです。鶴間小では、お祝いの席でも親しまれてきた「ちらし寿司」を作ります。

