

## **11月** こんだてひょう 🎨



東京都町田市立鶴間小学校 2025年10月31日

							,	<b>米尔邻则田</b>	市立鶴間小学校	2025	年10月31日
В	主食	牛乳	おかず	赤の( 赤の( 血や肉)	こなる	き が 黄の( <sup>ねっ かから</sup> ! 熱や力の	元になる	体の	である。 最の仲間・ まうし となの。 男子を整える	エ ネ ル たんぱく 脂 質 食塩相当	<sup>ひとくち</sup> 一口メモ
<b>4</b> 火	ミルクパン	牛乳	<b>肉団子のトマト煮</b> こんにゃくサラダ	鶏ひき肉,豚肉	牛乳	ミルクパン,小麦 粉,パン粉,上白 糖	油,ごま油,ごま	トマト缶詰,人参	玉ねぎ,きゅうり,キャベ ツ	22.9 g 19.0 g 2.7 g	<b>旬のまち☆ベジを</b> 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☆
5 水	マーボー丼	牛乳	中華風わかめサラダまちだのゆずゼリー	豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳,わかめ	米,砂糖,でんぷ ん,ゼリー	ごま油,油,ごま	人参,にら	しょうがにんにく、玉ねぎ、干し椎茸スライス、たけのこ、長ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	576 kcal 21.0 g 17.3 g 3.2 g	つった可いような ベジを使います! 鶴間小でとれた新鮮 市内でとれた新鮮 な農産物「まち☆ ベジ」を積極的に
6木	古代米ごはん	牛乳	焼きのり さばのごまみそ焼き ひじきの煮物 さつま汁	黒米,さば,赤み そ,油揚げ,大豆, とり肉,豆腐,白 みそ	牛乳,味付けの り,芽ひじき	米,赤米,上白糖, つきこん,砂糖, さつまいも	ごま,油	人参	ごぼう,大根,長ねぎ	626 kcal 28.9 g 20.4 g 2.9 g	取り入れていきます。今月は、さつまいも、人参、大根を納品してくだ
7 金	玄米入り菜めし	牛乳	ツナとわかめの卵焼き ごま和え のっぺい汁	ツナ油漬,たま ご,豚肉,油揚げ	牛乳,わかめ	米,玄米,上白糖, 砂糖,こんにゃ く,さといも,で んぷん	ごま,油	にんじん,小松 菜,人参	もやし,大根,干し椎茸ス ライス,長ねぎ	526 kcal 21.5 g 18.8 g 2.7 g	さいます。
11 火	ジョア (プレーン) 黒砂糖パン	27	<b>ハンバーグきのごソースかけ</b> シャキシャキポテトサラダ コーンポタージュ	豚肉,とり肉,し ぼり豆腐	牛乳,生クリー ム	黒糖パン,パン 粉,砂糖,でんぷ ん,じゃがいも, 米粉	油	人参	玉ねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム,えのきたけ, きゅうり,クリームコー ン,コーン	25.5 g 17.3 g 2.8 g	6日 縄文時代献立 10月1日から11月 31日は、「東京文 化財ウィーク」で す。町田市では縄
12 水	ごましおごはん 鮭のもみじ焼き	牛乳	野菜のポン酢和えすまし汁	さけ,とり肉	牛乳わかめ	米,砂糖,かたく り粉	₹3ネ-ズタイプ調 味料		もやし,きゅうり,キャベ ツ,レモン果汁,だいこ ん,玉ねぎ,干し椎茸スラ イス	488 kcal 24.2 g 13.0 g 3.9 g	文時代の土器や土 偶が発掘されてお り、その一部が 「町田市考古資料
13 木	焼き豚チャーハブ	牛乳	キャラメルポテト ワンタンスープ	焼豚,豚肉	牛乳	米,砂糖,さつま いも,ワンタンの 皮	ごま油,油,バ ター	人参,にら	にんにく,干し椎茸スラ イス,長ねぎ,グリンピー ス,玉ねぎ,りょくとうも やし,しなちく	2.2 g	町)に展示されています。皆さんに います。皆さんに 縄文時代に興味を キャアキにラスト
14 金	ごはん	4乳	スンドゥブ いかの塩麹焼き ナムル	豚肉,赤みそ,豆腐,いか	牛乳	米,砂糖	油,ごま,ごま 油	にら, <b>人参</b>	にんにく,玉ねぎ,えのき たけ,エリンギ,白菜キム チ漬け,長ねぎ,りょくと うもやし,きゅうり	572 kcal 28.9 g 19.6 g 3.3 g	うに、縄文時代の 食べ物をイメージ した給食を作ります。
17 月	コーン茶飯 おでん	牛乳	白菜ゆず和え 菊花みかん	さつま揚げ,焼き ちくわ,がんもど き	牛乳,昆布	米,砂糖,こん にゃく,さといも		人参	コーン,大根,白菜,きゅ うり,ゆず,みかん	451 kcal 16.5 g 10.6 g 2.6 g	まちだ縄文 キャラクター 「まっくう」
18 火	コロコロ根菜 ガッパオライス	牛乳	こまツナレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	鶏肉,ツナ水煮	牛乳,わかめ	米、さ <b>つまいも</b> 、か たくり粉、砂糖, じゃがいも	油,オリーブ油	赤パプリカ,黄 パプリカ,バジ ル, <b>人参</b> ,小松 菜	にんにく,玉ねぎ,れんこん,キャベツ,レモン	608 kcal 23.9 g 20.7 g 1.5 g	ゼルビア応援献立 FC町田ゼルビア の栄養管理アドバ
19 水	麦入りごはん	牛乳	ゆす果汁のゆす塩肉じゃが ししゃものごま焼き おかか昆布和え	豚肉,かつお節	牛乳,ししゃ も,塩昆布	米,押し麦,つき こんにゃく,上白 糖,じゃがいも, 仙台麩	油,ごま	<b>人参</b> ,さやいん げん	玉ねぎ,ゆず,キャベツ, きゅうり	574 kcal 22.8 g 18.7 g 2.1 g	イザーが選手に必要な栄養素を効果的に摂取する食事法に基づき考案した献立を、学校給
20 木	みそラーメン	牛乳	<b>肉まん風蒸しパン</b> 華風漬け	白みそ,赤みそ, 豚肉	牛乳	砂糖,ラーメン,薄力粉,上白糖,でん粉	油,ごま油,ご ま	人参,にら	にんにく,しょうが、玉ねぎ,もやし,とうもろこし,長ねぎ,たけのこ,干し,桂茸スライス,大根,	478 kcal 20.7 g 17.2 g 3.1 g	食で提供できるよう市立小学校の栄養士がアレンジしません。
21 金	ジョア (ブルーベリー) トマトハヤシライス		ハニーマスタードサラダ	豚肉	乳酸菌飲料	米,じゃがいも, 砂糖,薄力粉,は ちみつ	バター,油,オ リーブ油	人参,トマト	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,グリンピース,キャベツ,きゅうり	549 kcal 17.5 g 12.5 g 2.1 g	りにも詳しく記載するので見て下さい。
25 火	里いもごはん	牛乳	あじの南部焼き いそか和え 沢煮椀	とり肉,あじ,豚肉	牛乳のり	米,里いも,砂糖	油,ごま	<b>人参</b> ,小松菜	しょうが,キャベツ,干し 椎茸スライス,えのきた け, <b>だいこん</b> ,長ねぎ	478 kcal 24.3 g 14.3 g 2.7 g	25日 和食の日 11日24日は以
26 水	ごはん	牛乳	家常豆腐 バンサンスー りんご	豚肉,赤みそ,生 揚げ	牛乳	米,砂糖,かたく り粉,春雨	油,ごま油,ごま	ピーマン, <b>人参</b>	にんにく,しょうが,干し 椎茸スライス,たけのこ, 玉ねぎ,キャベツ,長ね ぎ,もやし,きゅうり,り	19.8 g 1.3 g	(11) に (2) は んし (6) ょく (い い日本食) の「和 食の日」です。今
27 木	麦入りごはん	牛乳	メルルーサの パーベキューソース おかか和え 豚汁	メルルーサ,かつお節,豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ		米,押し麦,でん ぷん,砂糖,こん にゃく,じゃがい も	油	<b>人参</b> ,小松菜	りんごソース,玉ねぎ,レ モン果汁,もやし, <b>大根</b> , 干し椎茸スライス,長ね ぎ	578 kcal 26.8 g 17.2 g 2.2 g	が旬の里芋を使っ た里芋ごはんをは じめとした和食の メニューを取り入
28 金	スパゲッティ ・ミートソース	牛乳	コールスロー <b>スイートポテト</b>	豚肉	パルメザン チーズ,牛乳, 生クリーム	スパゲッティ,砂 糖,薄力粉,さつ まいも,上白糖	油,オリーブ 油,バター	人参,トマト	にんにく,しょうが,セロ リ,玉ねぎ,マッシュルー ム,キャベツ,きゅうり	726 kcal 23.2 g 26.2 g 2.2 g	れました。
		×+√-	給食用食材の産地	(0/00	0/00)		4111				

学校給食用食材の産地(9/26~10/28)											
品目	産地	品目	産地	品目	産地						
		野	野菜								
きゅうり	群馬	もやし	栃木	セロリ	長野						
玉ねぎ	北海道	いんげん	福島	じゃがいも	北海道						
キャベツ	長野	人参	北海道	ごぼう	青森						
大根	青森	小松菜	町田・神奈川	万能ねぎ	福岡						
長ねぎ	青森	しょうが	高知	白菜	長野						
しめじ	長野	まいたけ	新潟	えのき	長野						
さつまいも	町田・千葉	エリンギ	長野	にんにく	青森						
チンゲン菜	静岡	りんご (ふじ)	青森	みかん	和歌山						
梨 (あきづき)	福島	巨峰	長野								
	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		神奈川		10						
		し 集乳エリア 丿	千葉	鶏卵	栃木						
*											
しふくのみのり	秋田	コシヒカリ	佐賀	もえみのり	宮城						
魚 介 類											
本さわら	韓国	いか	中国	さけ	北海道						
豆あじ	長崎	さば	ノルウェー他								

※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。

11月23日は勤労感謝の日です。日頃から感謝の気持ちをもって食事ができるように心が けましょう。



4日 肉団子のトマト素 11日 ハンパーグの きのこソースかけ 20日 肉まん風蒸しパン 28日 スイートポテト

鶴間小学校では手作りメニュー を積極的に取り入れています。 調理員7名で力を合わせて約 670食作っています。



\*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。



感謝の気持ちをもって食べよう 肉・魚・たまごは血や筋肉のもと たんぱく質がじょうぶな体を作る

