



| 日   | 主食<br>しゅしょく       | 牛乳                                                                                  | おかず                                             | 赤の仲間・<br>あか なかま<br>ち にく<br>血や肉になる | 黄の仲間・<br>き なかま<br>ねつ ちから もと<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>みどり なかま<br>からだ ちやうし ととの<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | ひとくち<br>一口メモ     |                                                               |                                       |                                                                                                                                                                                          |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1月  | ごはん               |    | 肉豆腐<br>ごま和え<br>かき                               | 豚肉、焼き豆腐                           | 牛乳                                      | 米、しらたき、砂糖、<br>でんぷん                           | 油、ごま                          | 人参、小松菜           | しょうが、玉ねぎ、干し椎<br>茸スライス、長ねぎ、もやし、<br>かき                          | 579 kcal<br>22.7 g<br>19.2 g<br>1.5 g | 旬のまち☆ベジを<br>使用します。<br>町市内の農家さん<br>が育ててくださった<br>旬のまち☆ベジを使<br>います！                                                                                                                         |
| 2火  | タコライス風<br>混ぜごはん   |    | マセドアンサラダ<br>洋風スープ                               | 豚肉、うすら豆、<br>ベーコン                  | 牛乳、ダイス<br>チーズ                           | 米、じゃがいも、砂<br>糖                               | 油、ノンエッグ<br>マヨネーズ              | 人参、小松菜           | にんにく、玉ねぎ、きゅう<br>り、コーン、えのきたけ、セ<br>ロリ、キャベツ                      | 531 kcal<br>18.7 g<br>21.2 g<br>2.9 g | 鶴間小では、町市内<br>でとれた新鮮な農<br>産物「まち☆ベジ」<br>を積極的に取り入れ<br>ていきます。今月は<br>人参、大根、精白米<br>を納品してください<br>ます。                                                                                            |
| 3水  | 玄米入りわかめごはん        |    | ほっけのみりん焼き<br>ゆかり和え<br>なめこのみそ汁                   | ほっけ、豆腐、白み<br>そ、赤みそ                | 牛乳、わかめ                                  | 米、玄米、砂糖                                      |                               | 人参               | キャベツ、きゅうり、大根、<br>玉ねぎ、なめこ、長ねぎ                                  | 472 kcal<br>23.3 g<br>11.9 g<br>2.8 g |                                                                                                                                                                                          |
| 4木  | チキンピラフ            |    | 華風漬け<br>中華風、コーンスープ                              | 鶏肉、とり肉、たま<br>ご                    | 牛乳                                      | 米、砂糖、でんぷん                                    | バター、油、ごま<br>油、ごま              | 人参、ピーマン、<br>パセリ  | 玉ねぎ、マッシュルーム、<br>コーン、大根、きゅうり、ク<br>リームコーン、長ねぎ                   | 493 kcal<br>19.3 g<br>15.1 g<br>2.5 g | 1.2日<br>まち☆ベジ給食<br>町市では夏と冬の<br>年に2回、公立小学<br>校でまち☆ベジを使<br>用する「まち☆ベジ<br>給食の日」を設けて<br>います。この冬、鶴<br>間小では「まち☆ベ<br>ジの新米ごはん」と<br>「まち☆ベジすいと<br>ん」を作ります。                                          |
| 5金  | きなこ揚げパン           |    | こんにゃくサラダ<br>白菜と肉団子のスープ                          | きな粉、豚肉、鶏ひ<br>き肉                   | 牛乳                                      | ミルクパン、上白<br>糖、薄力粉、パン粉、<br>春雨、でんぷん            | 油、ごま油、ごま                      | 人参、小松菜           | きゅうり、キャベツ、玉ね<br>ぎ、干し椎茸スライス、白<br>菜、長ねぎ、だけのこ                    | 621 kcal<br>26.5 g<br>21.2 g<br>2.1 g |                                                                                                                                                                                          |
| 8月  | フルコギ丼             |    | 手作り福神漬け<br>すまし汁（蒲鉾・わかめ）                         | 豚肉                                | 牛乳、わかめ                                  | 米、砂糖                                         | 油、ごま油、ごま                      | 人参、にら            | 玉ねぎ、もやし、にんにく、<br>しょうが、きゅうり、大根、<br>れんこん、えのきたけ、干<br>し椎茸スライス     | 552 kcal<br>23.2 g<br>17.3 g<br>2.6 g |                                                                                                                                                                                          |
| 9火  | ひるぜん焼そば           |    | ごま粉ふきいも<br>白玉ボンチ                                | 鶏肉、赤みそ                            | 牛乳、青のり                                  | 蒸し中華めん、<br>じゃがいも、冷凍<br>白玉、上白糖                | 油、ごま                          | 人参               | 玉ねぎ、キャベツ、もやし、<br>りんご、しょうが、にんに<br>く、みかん缶詰、パイン缶<br>詰、りんご缶詰、レモンゼ | 557 kcal<br>17.6 g<br>12.9 g<br>2.0 g |                                                                                                                                                                                          |
| 10水 | キムチチャーハン          |    | パンサンソー<br>トックスープ                                | 豚肉、鶏肉                             | 牛乳                                      | 米、砂糖、春雨、トッ<br>ク                              | 油、ごま油、ごま                      | 人参、にら、チン<br>ゲンサイ | にんにく、しょうが、長ね<br>ぎ、白菜キムチ漬け、もやし、<br>きゅうり、干し椎茸ス<br>ライス、玉ねぎ、白菜    | 470 kcal<br>17.9 g<br>14.2 g<br>2.7 g | 1.7日<br>ヤンソンさんの感<br>冒<br>アンチョビとじゃがい<br>もを使ったス<br>ウェーデンの伝統的<br>な家庭料理で、クリ<br>スマスの時季に食べ<br>るご馳走です。菜食<br>主義者のヤンソンさ<br>んが、おいしいそう<br>な見た目と匂いに勝<br>つ、つい、口にして<br>しまったというのが<br>名前の由来といわれ<br>ています。 |
| 11木 | 麦入りごはん<br>のりのつくだに |    | じゃがいもコロケ<br>レモン和え<br>沢煮椀                        | 豚肉                                | 牛乳                                      | 米、押し麦、じゃがい<br>も、乾燥マッ<br>シュポテト、薄力<br>粉、パン粉、砂糖 | 油                             | 人参               | 玉ねぎ、キャベツ、きゅう<br>り、コーン、レモン果汁、干<br>し椎茸スライス、えのき<br>だけ、大根、長ねぎ     | 631 kcal<br>20.6 g<br>18.6 g<br>2.9 g |                                                                                                                                                                                          |
| 12金 | まち☆ベジ新米ごはん        |  | さばのカレー焼き<br>おかか和え<br>まち☆ベジいじり                   | さば、かつお節、と<br>り肉                   | 牛乳                                      | 米、砂糖、でんぷん                                    |                               | 小松菜、人参           | しょうが、もやし、大根、白<br>菜、長ねぎ                                        | 454 kcal<br>19.2 g<br>11.7 g<br>1.9 g |                                                                                                                                                                                          |
| 15月 | ビビンバ              |  | わかめスープ<br>さつま芋の雪化粧                              | 豚肉、鶏肉                             | 牛乳、わかめ                                  | 米、砂糖、さつまい<br>も、粉糖                            | 油、ごま油、ごま                      | 人参、小松菜           | にんにく、しょうが、竹の<br>子、ぜんまい、もやし、玉ね<br>ぎ、しいたけ、長ねぎ                   | 582 kcal<br>17.2 g<br>13.4 g<br>2.3 g |                                                                                                                                                                                          |
| 16火 | ごはん               |  | ごま香る利休汁<br>干草焼き<br>いそか和え                        | 豚肉、油揚げ、豆腐、<br>赤みそ、白みそ、た<br>まご、とり肉 | 牛乳、のり                                   | 米、じゃがいも、こ<br>んにゃく、砂糖                         | 油、白ねりごま                       | 人参、こねぎ、小<br>松菜   | 大根、ごぼう、干し椎茸ス<br>ライス、玉ねぎ、キャベツ                                  | 585 kcal<br>27.2 g<br>19.5 g<br>2.3 g | 2.2日 冬至献立<br>冬至とは1年で十<br>番、太陽の出ている<br>時間が短く、夜が長<br>い日のことを言いま<br>す。冬至といえば、<br>かぼちゃとゆずで<br>す。かぼちゃを入<br>れた温かいほうとう<br>と、ゆず果汁を使っ<br>たゆず和えを作ります。                                               |
| 17水 | ミルクパン             |  | ジョア（ストロベリー）<br>ヤンソンさんの読感<br>フレッシュサラダ<br>ミネストローネ | アンチョビ、ベー<br>コン、豚肉                 | ジョア スト<br>ロベリー、牛乳、<br>生クリーム、ビ<br>ザチーズ   | ミルクパン、じゃ<br>がいも、乾燥マッ<br>シュポテト、砂糖、<br>マカロニ    | 油、オリーブ油                       | 人参、トマト           | 玉ねぎ、マッシュルーム、<br>キャベツ、きゅうり、コー<br>ン、セロリ、たまねぎ                    | 532 kcal<br>20.7 g<br>17.4 g<br>3.5 g |                                                                                                                                                                                          |
| 18木 | ごはん               |  | 大根のそぼろ煮<br>ごぼうの甘辛煮<br>みかん                       | 豚肉、生揚げ                            | 牛乳                                      | 米、つきこんにゃ<br>く、砂糖、でんぷん                        | 油、ごま                          | 人参、小松菜           | 玉ねぎ、大根、ごぼう、みか<br>ん                                            | 548 kcal<br>17.6 g<br>16.8 g<br>1.4 g |                                                                                                                                                                                          |
| 19金 | ドライカレー            |  | パスタサラダ<br>焼きりんご                                 | 豚肉、ひよこ豆                           | 牛乳                                      | 米、砂糖、パン粉、マ<br>カロニ、ファル<br>ファーレ、上白糖            | 油、ノンエッグ<br>マヨネーズ、パ<br>ター      | 人参、トマト           | にんにく、しょうが、セロ<br>リ、玉ねぎ、ぶなしめじ、グ<br>リーン、えきゅうり、キャ<br>ベツ、コーン、りんご   | 651 kcal<br>23.9 g<br>23.2 g<br>2.3 g | 鬼まんじゅう<br>愛知県の郷土料理で<br>す。角切りにしたさ<br>つまいもが生地から<br>ごつごつと顔を出す<br>様子が「鬼の角や金<br>棒」に見えることから<br>「鬼まんじゅう」<br>と名づけられたそう<br>です。鬼まんじゅう<br>はその素朴さから、<br>愛知の厳しい時代に<br>生まれた工夫の産物<br>です。                |
| 22月 | ほうとう              |  | 鬼まんじゅう<br>大根のゆず和え                               | 豚肉、白みそ、赤み<br>そ                    | 牛乳                                      | ほうとう、さつま<br>いも、砂糖、薄力粉                        | 油                             | 人参、かぼちゃ          | 干し椎茸スライス、ごぼ<br>う、大根、白菜、長ねぎ、き<br>ゅうり、ゆず                        | 543 kcal<br>18.8 g<br>12.0 g<br>2.9 g |                                                                                                                                                                                          |
| 23火 | パインパン             |  | 白ぶどう&ほうれん草<br>カリカリチキン<br>カラフルサラダ<br>ABCパスタスープ   | 鶏                                 |                                         |                                              |                               |                  |                                                               |                                       |                                                                                                                                                                                          |

給食目標  
栄養目標



給食がわたしたちのところに届くまでに、  
多くの人がかわっています。魚をとったり、  
牛や豚などを育てたり、米や野菜をつく  
つくりする人、食べ物を通りだり売ったり  
する人、給食の献立を考える人、献立を  
もとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、  
わたしたちは、給食を食べることができ  
ます。



| 学校給食用食料の産地 (10/20～11/29) |           |                    |           |       |              |
|--------------------------|-----------|--------------------|-----------|-------|--------------|
| 品目                       | 産地        | 品目                 | 産地        | 品目    | 産地           |
| <b>菜</b>                 |           |                    |           |       |              |
| きゅうり                     | 群馬        | もやし                | 栃木        | かぼちゃ  | 北海道          |
| 玉ねぎ                      | 北海道       | いんげん               | 千葉        | じゃがいも | 北海道          |
| キャベツ                     | 愛知        | 人参                 | 町田・千葉     | ごぼう   | 青森           |
| 大根                       | 町田・茨城・神奈川 | しめじ                | 長野        | えのき   | 長野           |
| 長ねぎ                      | 青森        | しょうが               | 高知        | 白菜    | 茨城           |
| 万能ねぎ                     | 福岡        | 小松菜                | 町田・埼玉     | エリンギ  | 長野           |
| さといも                     | 東京        | さつまいも              | 町田・千葉     | れんこん  | 茨城           |
| 黄パプリカ                    | 高知        | にんにく               | 青森        | にら    | 栃木・茨城        |
| 赤パプリカ                    | 高知        | みかん                |           |       |              |
| <b>肉</b>                 |           |                    |           |       |              |
| 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・<br>集乳エリア) | 神奈川<br>千葉 |       |              |
| <b>米</b>                 |           |                    |           |       |              |
| もえみのり                    | 宮城        | コシヒカリ              | 佐賀        | 国産米   | 新潟・北海道       |
| <b>魚</b>                 |           |                    |           |       |              |
| あじ                       | ニュージーランド  | いか                 | ペルー       | しゃも   | アイスランド・ノルウェー |
| ぶり                       | ニュージーランド  |                    | 北海道       |       | アイスランド・ノルウェー |

|    |        |   |     |          |
|----|--------|---|-----|----------|
| さば | アワビ・エビ | 鮭 | 北海道 | ルッケー・カナダ |
|----|--------|---|-----|----------|

※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。