



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			
2月	ごはん	牛乳	花ゆず果汁のゆず塩肉じゃが焼きししゃもいそか和え	豚肉	牛乳、ししゃものり	米、砂糖、じゃがいも、油	人参、さやいんげん、小松菜	こんにゃく、玉ねぎ、ゆず、もやし、キャベツ	560 kcal 22.3 g 16.6 g 1.7 g	佐藤さんが育てて下さった旬のまち☆ベジを使います！	
3火	ごはん	牛乳	町田産大根のそぼろ煮ごぼうチップスりんごゼリー	豚肉、生あげ	牛乳	米、砂糖、でんぷん	人参、小松菜	こんにゃく、玉ねぎ、大根、ごぼう、りんごゼリー	536 kcal 16.8 g 16.3 g 1.3 g	鶴間小では、町田市内でとれた新鮮な農産物「まち☆ベジ」を積極的に取り入れています。今月は、近隣の農家の佐藤さんが旬の大根、人参、白菜を納品してくださいませ。	
4水	カレーライス(トマト入り)	ジュア	ジュア(ストロベリー)元気サラダ果物(みかん1個)	豚肉、かつお節	発酵乳、刻み昆布	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、コーン、きゅうり、みかん	548 kcal 18.4 g 12.6 g 2.4 g	
5木	ごはん	牛乳	ホキのみもじ焼きごま和え吉野汁	ホキ、とり肉、油あげ	牛乳	米、砂糖、里いも、でんぷん	マネズミタイプ調味料、ごま	人参、人参、小松菜	もやし、大根、こんにゃく、長ねぎ	514 kcal 24.9 g 15.7 g 2.3 g	
6金	ガーリックトースト	牛乳	ポークビーンズフレンチサラダ	豚肉、大豆	牛乳	食パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉	マーガリン、バター、油	人参、トマト	にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	599 kcal 23.6 g 28.2 g 2.3 g	13日 まち☆ベジ給食の日
9月	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮ごまドレッシング果物(りんご1/6カット)	豚肉、豆腐、うずら卵(水煮)	牛乳	米、砂糖、でんぷん	ごま油、油、ごま、マネズミタイプ調味料、ごま	人参、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、しいたけ、きくらげ(乾)、だけ、のこ、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、りんご	550 kcal 21.9 g 18.6 g 1.6 g	町田市では夏と冬の年に2回、公立小学校でまち☆ベジを使用する「まち☆ベジ給食の日」を設けています。この冬、鶴間小では「まち☆ベジの新米ごはん」と「まち☆ベジすいとん」を作ります。
10火	ソース焼そば	牛乳	シャキシャキポテトサラダ白玉フルーツポンチ	豚肉	牛乳	蒸し中華めん、じゃがいも、砂糖、白玉団子、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	576 kcal 17.8 g 20.7 g 2.7 g	
11水	ごはんのりの佃煮(個包装)	牛乳	ほっけの塩焼き根菜のきんぴら沢煮焼	ほっけ、豚肉、油あげ	牛乳、のり	米、砂糖	油、ごま、ごま油	人参、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく、れんこん、しいたけ、えのきたけ、大根、長ねぎ	506 kcal 24.3 g 14.7 g 2.1 g	
12木	チキンピラフ	牛乳	青のり粉ふきいもABCパスタスープ	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	511 kcal 20.0 g 15.8 g 2.4 g	16日 さつまいもの雪化粧
13金	まち☆ベジの新米ごはん	牛乳	さばのカレー焼きおなか和えまち☆ベジすいとん	さば、かつお節、とり肉、なると	牛乳	米、砂糖、でんぷん、すいとん		人参、小松菜	しょうが、もやし、大根、白菜、長ねぎ	555 kcal 26.0 g 15.6 g 2.2 g	さつまいもを使った冬の人気メニューといえばこれ！揚げたさつまいもに粉砂糖をかけて、うずらと雪が積もったように仕上げます。
16月	豚野菜丼(具増ver)	牛乳	ゆかり和えさつまいもの雪化粧	豚肉	牛乳	米、砂糖、でんぷん、さつまいも、粉糖	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、大根、きゅうり	636 kcal 21.4 g 16.8 g 1.3 g	
17火	ごはん	牛乳	ジャンボ餃子の甘酢あん華風漬け白菜のスープ	豚肉	牛乳	米、砂糖、でんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉	ごま油、油、ごま	にら、人参、小ねぎ	にんにく、しょうが、しいたけ、キャベツ、長ねぎ、大根、きゅうり、玉ねぎ、もやし、白菜	568 kcal 20.2 g 19.7 g 2.5 g	17日 ジャンボ餃子の甘酢あん
18水	キムチチャーハン	牛乳	ごま粉ふきいもはるさめスープまち☆ベジのゆずちみじゼリー	豚肉	牛乳	米、砂糖、じゃがいも、はるさめ	油、ごま油、ごま	人参、にら、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、白菜キムチ漬け、玉ねぎ、しいたけ、もやし、白菜、ゆずゼリー	575 kcal 17.6 g 13.6 g 2.6 g	給食のメニューで大人気なジャンボぎょうざ。給食用の特注サイズの皮を使っておき、大きな揚げぎょうざを作ります。
19木	ごはん	牛乳	肉豆腐(仙台麩入り)和風サラダ果物(りんご1/6カット)	豚肉、焼き豆腐	牛乳	米、砂糖、でんぷん、油		人参	玉ねぎ、しいたけ、しらたき、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、りんご	585 kcal 22.7 g 20.2 g 1.6 g	
20金	ほうとう	牛乳	塩麹卵焼き花ゆず果汁のゆず和え果物(みかん1個)	豚肉、油あげ、白みそ、赤みそ、たまご	牛乳、煮干し	ほうとう、砂糖		人参、かぼちゃ	しいたけ、ごぼう、大根、白菜、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆず、みかん	556 kcal 26.0 g 18.0 g 2.4 g	20日 冬至献立
23月	黒砂糖パン	ジュア	ジュア(マスカット)フライドチキンカラフルサラダミネストローネ	とり肉、ベーコン、豚肉	発酵乳	黒糖パン、でんぷん、砂糖、じゃがいも、マカロニ	油、オリーブ油	人参、トマト、パセリ	コーン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、セロリ	689 kcal 33.2 g 24.4 g 2.7 g	と、花ゆず果汁を使ったゆず和えを作ります。

\* 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

学校給食用食材の産地(10/26~11/26)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
きゅうり	群馬	もやし	栃木	里芋	東京
えのきたけ	長野	セロリ	長野	長ねぎ	青森
白菜	長野	大根	神奈川	じゃがいも	北海道
キャベツ	群馬・神奈川	人参	北海道・千葉	にんにく	青森
大根	茨城	小松菜	神奈川	ほうれん草	東京
小ねぎ	福岡	しょうが	高知	ごぼう	青森
玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	ピーマン	宮崎
チンゲン菜	静岡	さつまいも	町田・千葉	パプリカ	北海道
にら	栃木	なめこ	長野	エリンギ	長野
りんご	岩手・青森・長野・秋田			みかん	佐賀・和歌山
とりにく	岩手	飲用牛乳	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川	(タカナン乳業・集乳エリア)	神奈川	卵	栃木
			千葉		
			茨城		
			宮城		
			岩手		
			秋田		
			山梨		
			長野		
			新潟		
			富山		
			石川		
			福井		
			岐阜		
			愛知		
			三重		
			滋賀		
			京都		
			大阪		
			和歌山		
			奈良		
			徳島		
			高松		
			香川		
			愛媛		
			高知		
			福岡		
			佐賀		
			熊本		
			大分		
			宮崎		
			鹿児島		
			沖縄		

\* 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。

給食目標 手あらいは石けんをつけてていねいにしよう  
栄養目標 力や体温のもとになる油 からだをあたため さむさをふせぐ

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらたりする人、食べ物を運ん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出来ます。

