

日	しゅよく 主食	牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間・ ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ ねつ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちよよし との 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	
10 金	若草そうすい	牛乳	ぶりの照り焼き 白菜のゆず和え 白玉あずき	牛乳, とり肉, ぶり	米, 砂糖, 白玉団子	しいたけ, 人参, 大根, かぶ, ぶ(葉), 小松菜, せり, しょうが, 白菜, きゅうり, ゆず, あずき	559 kcal 25.6 g 17.0 g 2.0 g	<p>10日・20日 24日・31日</p> <p>佐藤さんが育てて下さった旬のまち☆ベジを使います!</p> <p>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、じゃがいも、人参、長ねぎを納品してくださいます。</p>	
14 火	ごはん	牛乳	豆腐のカレー煮 ボン酢和え 果物(りんご 1/6個)	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, 人参, さやいんげん, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, りんご	541 kcal 20.9 g 15.4 g 1.5 g		
15 水	トマトハヤシライス	牛乳	レモン和え いちごゼリー	牛乳, 豚肉	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, バター, 油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, いちごゼリー	591 kcal 18.8 g 18.6 g 2.1 g		
16 木	ごはん	牛乳	メルルーサのみそマヨネーズ焼き いそか和え 青森せんべい汁	牛乳, メルルーサ, 白みそ, のり, とり肉	米, マネー タイ 調味料, 砂糖, こま油, 南部せんべい	人参, キャベツ, 小松菜, ごぼう, しめじ, 大根, 長ねぎ	492 kcal 15.9 g 14.7 g 2.2 g		
17 金	ワンタン麺	牛乳	こんにゃくサラダ 小松菜蒸しパン	牛乳, 豚肉, なた, 焼き豚, 調理用牛乳	油, 蒸し中華めん, ワンタンの皮, こま油, 油, 砂糖, こま, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 人参, メンマ, もやし, チンゲンサイ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, こんにゃく, 小松菜	526 kcal 18.7 g 20.7 g 2.7 g		
20 月	ごはん	牛乳	肉じゃが 焼きししゃも 梅じょうゆ和え	牛乳, 豚肉, ししゃも	米, 油, じゃがいも, 砂糖	こんにゃく, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, もやし, 小松菜, 梅干し	535 kcal 21.6 g 14.8 g 1.7 g		<p>10日 新年お祝い献立</p> <p>新年をお祝いして、縁起の良い食材を使った献立です。立派に成長できるようお願いを込めた出世魚の「ぶり」、病氣や事故など、悪いものを追いはらうといわれる「ゆず」や「あずき」を取り入れます。</p>
21 火	ミルクパン	牛乳	クリームシチュー ハニーマスタードサラダ 果物(みかん 1個)	牛乳, とり肉, 調理用牛乳, 生クリーム	ミルクパン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, はちみつ, オリーブ油	人参, しめじ, 玉ねぎ, パセリ, コーン, キャベツ, きゅうり, みかん	552 kcal 19.9 g 24.0 g 1.8 g		
22 水	ごはん	牛乳	とり肉のスタミナ焼き 中華風わかめサラダ 中華スープ	牛乳, とり肉, わかめ, とり肉, なた	米, 砂糖, こま油, 油, こま	にんにく, 長ねぎ, もやし, キャベツ, コーン, きゅうり, 玉ねぎ, 人参, チンゲンサイ	543 kcal 23.6 g 19.2 g 2.4 g		
23 木	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ おかか和え お雑煮風根菜汁	牛乳, さば, かつお節, とり肉, なた	米, でんぷん, 油, 里いも, トック	しょうが, 人参, もやし, 小松菜, しいたけ, 大根, みつば	583 kcal 24.7 g 19.7 g 2.2 g		
24 金	ピビンバ	牛乳	青のりピーズ キムチスープ	牛乳, 豚肉, 油あげ, 大豆, 青のり, 豚肉	米, 油, 砂糖, こま油, こま, でんぷん	にんにく, しょうが, たけのこ, ぜんまい, 人参, もやし, 小松菜, 玉ねぎ, しいたけ, 白菜, キムチ漬, 長ねぎ, なら	520 kcal 22.1 g 19.3 g 2.6 g		
27 月	マーボー丼	牛乳	ブロックリーサラダ 果物(いよかん 1/6)	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん, こま油, マネー タイ 調味料	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, しいたけ, 人参, たけのこ, 長ねぎ, なら, ブロックリー, コーン, きゅうり, キャベツ, いよかん	546 kcal 20.8 g 18.2 g 2.0 g		
28 火	チキンライス	牛乳	ごま粉ふきいも ABCパスタスープ 果物(りんご 1/6個)	牛乳, とり肉, ベーコン, 豚肉	米, バター, 油, 砂糖, じゃがいも, こま, オリーブ油, マカロニ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, グリンピース, セロリ, キャベツ, 小松菜, パセリ, りんご	549 kcal 20.4 g 16.2 g 2.5 g		
29 水	玄米入りごはん	牛乳	味噌付けのり さけの塩焼き 昆布和え 豚汁	牛乳, 味噌付けのり, さけ, 塩昆布, 豚肉, 煮干し, 油あげ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 玄米, こま油, じゃがいも	人参, キャベツ, きゅうり, ごぼう, こんにゃく, 大根, 長ねぎ	544 kcal 32.2 g 16.3 g 1.9 g		
30 木	コッペパン	牛乳	いちごジャム クロック チキン野菜スープ カップヨーグルト	牛乳, 豚肉, とり肉, ヨーグルト(個付け)	コッペパン, じゃがいも, 油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 油	いちごジャム, 玉ねぎ, 人参, セロリ, もやし, キャベツ, パセリ	657 kcal 24.9 g 24.6 g 2.4 g		
31 金	カレーライス	牛乳	青大豆とひじきのサラダ 果物(国産ネーブル 1/6個)	牛乳, 豚肉, 青大豆, ひじき	米, 砂糖, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, 人参, りんご, トマト, キャベツ, きゅうり, ネーブル	545 kcal 22.0 g 22.8 g 2.5 g		



*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
栄養目標

何でも食べてよい体をつくろう
牛乳のんで元氣なからだ
カルシウムが骨や歯をしょうぶにする



学校給食用食材の産地 (11/27~12/23)

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	埼玉
えのきたけ	長野	セロリ	福岡・愛知	長ねぎ	群馬
白菜	町田・群馬	大根	町田・千葉	じゃがいも	北海道
キャベツ	神奈川・茨城	人参	千葉	にんにく	青森
大根	神奈川	小松菜	神奈川	なら	栃木
小ねぎ	福岡	しょうが	高知	ごぼう	青森
玉ねぎ	北海道	えのき	長野	ピーマン	茨城
チンゲン菜	静岡	さつまいも	千葉	れんこん	茨城
りんご	岩手・長野	いんげん	千葉	みかん	和歌山
肉					
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	
米					
国産米	町田・秋田・埼玉・北海道・佐賀				
魚介類					
ホキ	ニュージーランド・オーストラリア	ししゃも	ノルウェー アイスランド	ほっけ	ロシア・アメリカ

*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。

学校給食費 無償化について

町田市では、2025年1月分から、市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となります。1月分以降の給食費は発生しませんが、これまで給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024年4~12月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5月末まで口座を解約しないようお願いいたします。なお、給食費と教材費の口座が同一の場合は、5月以降も口座を解約しないようお願いいたします。