

9月給食たより

2026年9月15日
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
栄養士 三木 清佳
酒井 里奈

夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝晩を中心に少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

2学期も旬の食材や行事食をたくさん紹介します。楽しみにしててください。

9月の給食目標「ていねいに後片付けをしよう」

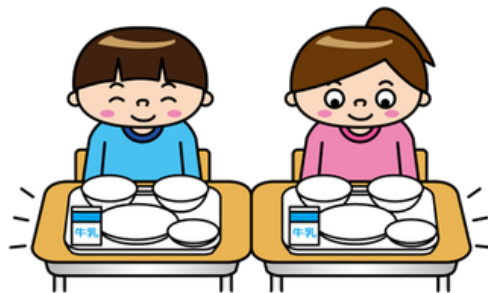
きれいな片付けポイント

★ 食器の向きをそろえて重ねる

★ ごはん粒を残さない

★ 牛乳パックはたたんできれいにに入れる
(のこった牛乳はこぼさないように！)

毎日給食を作っている調理員さんへ
『ありがとう』を
片付けて伝えよう！



9月の行事食



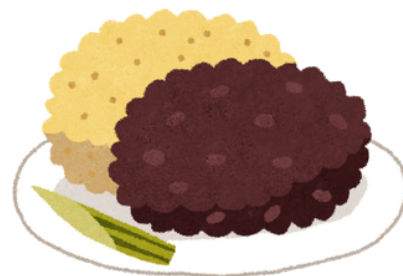
お彼岸とおはぎ

お彼岸は、春と秋の2回あります。秋のお彼岸は、秋分の日を中心に前後3日を合わせた7日間です。この時期にはご先祖様を思い、お墓参りをしたり、おはぎをお供えしたりする習慣があります。

「おはぎ」とは、ごはんをつぶして丸め、あんこやきなこ、ごまなどをまぶした料理です。秋に咲く「萩」の花にちなんで「おはぎ」と呼ばれています。



萩の花
＝「おはぎ」

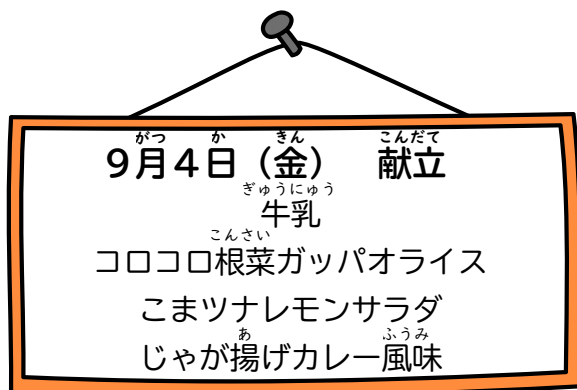


FC町田ゼルビア応援給食



8月にサッカーのJリーグが開幕しました。町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」も活躍しています。

FC町田ゼルビアの今シーズンの活躍を期待し、応援するために、今月は町田市の小中学校で「がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。南つくし野小学校では、9月4日(金)に実施しました。



この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えてください。ただき、給食用にアレンジしたものです。



コロコロ根菜ガッパオライス

根菜とパプリカを組み合わせて、彩り豊かで見た目にも楽しく、いろいろな食感も楽しめます。さらに、根菜のうまみにさつまいもの甘みが加わることで、ぐっとおいしくなります。作り置きし、冷凍保存も可能！休日のランチにもぴったりです。1皿で栄養バランスのとれた食事を手軽に用意できますよ。



こまツナレモンサラダ

鉄やカルシウムが豊富な小松菜を、サラダ仕立てにして子供たちでも食べやすい一品にしました。特に成長期には、鉄やカルシウムは大人よりも多く必要とされます。元気な体づくりに欠かせない栄養素なので、少しずつでも食べるようにしましょう。



じゃが揚げカレー風味

みんな大好きなポテトを、カレー風味に仕上げました。カレーの香りで食欲も倍増！意外なことに、じゃがいもはさつまいもよりも食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、体調管理に役立ちます。

保護者の皆様へ



2学期の給食が始まりました。

2学期も栄養士・調理員一同、安全安心でおいしい給食、子供たちに楽しみにしてもらえよう給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。