

日	献立名	ぎゅうにゅう	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	こんだてメモ
2月	ごはん ぶりのゆずみそ焼き 白菜の梅肉あえ のっぺい汁	○	ぎゅうにゅう,ぶり,みそ,ぶたにく,なまあげ	こめ,さとう,あぶら,さといも,こんにゃく,かたくりこ	しょうが,ゆず,はくさい,もやし,にんじん,こまつな,うめ,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	541 kcal 23.4 g 17.4 g 1.9 g	今月も旬の食材を使ったメニューが登場します。 2日:
3火	塩ラーメン みそポテト ビーンズサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,だいす,あおだいす	あぶら,めん,じゃがいも,かたくりこ,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,しいたけ,ねぎ,にら,キャベツ	542 kcal 18.5 g 22.7 g 2.7 g	ぶりのゆずみそ焼き ぶりもゆずも冬に旬を迎えます。 ゆずは果汁も皮も使い、風味を感じられるようにしています。
4水	チキンピラフ 冬野菜のシチュー 豆いりキャベツサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,だいす	こめ,あぶら,こむぎこ,さといも,さとう	にんにく,たまねぎ,しめじ,ピーマン,とうもろこし,にんじん,はくさい,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	550 kcal 18.9 g 20.2 g 1.5 g	4日: 冬野菜のシチュー 白菜、ブロッコリーなどの冬野菜が入ったシチューです。 13日:
5木	ごはん じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのきんぴら くだもの(みかん)	○	ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ,ぶたにく,くきわかめ	こめ,あぶら,こんにゃく,じゃがいも,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,えだまめ,ごぼう,みかん	544 kcal 19.6 g 16.3 g 2.0 g	13日: まち☆ベジ給食 町田産の米や野菜をたくさん使った献立です。
6金	ビビンバ丼 卵入りトックスープ もやしナムル	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,あぶらあげ,とりにく,たまご	こめ,あぶら,さとう,トック	にんにく,しょうが,もやし,こまつな,にんじん,しいたけ,はくさい,だいこん,ねぎ	540 kcal 22.7 g 16.4 g 2.7 g	まち☆ベジ給食 町田産の米や野菜をたくさん使った献立です。
9月	芋入りハヤシライス 野菜ソテー	ジョア	ジョア(プレーン),ぶたにく,ベーコン	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,もやし	567 kcal 20.7 g 14.8 g 2.1 g	まち☆ベジ給食 町田産の米や野菜をたくさん使った献立です。
10火	ごはん とりにくの塩麹焼き 千草和え 呉汁	○	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,だいす,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,しらたき,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,ほうれんそう,にんじん,ねぎ	583 kcal 27.9 g 20.1 g 2.3 g	さつまいもごはん 町田産のお米を炊きます。さつまいもは、小学校の近くの農家さんでとれたさつまいもを使用します。 町田野菜の和え物 かぶ、大根、人参が入った和え物です。
11水	豆乳フレンチトースト 米粉のポークビーンズ ブロッコリーサラダ	○	ぎゅうにゅう,とうにゅう,ぶたにく,だいす	パン,さとう,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,ブロッコリー,れんこん	540 kcal 23.5 g 19.4 g 2.3 g	まち☆ベジみそ汁 小学校近くの農家さんの畑でとれた、白菜、大根、かぼちゃ、ねぎを使ったみそ汁です。 まち☆ベジ
12木	豚すき丼 さつまきなこ 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,きなこ,とりにく	こめ,あぶら,しらたき,さとう,かたくりこ,さつまいも	たまねぎ,はくさい,えのきだけ,ねぎ,にんじん,キャベツ,チンゲンサイ,だいこん	569 kcal 21.8 g 14.5 g 1.8 g	まち☆ベジみそ汁 小学校近くの農家さんの畑でとれた、白菜、大根、かぼちゃ、ねぎを使ったみそ汁です。 まち☆ベジ
13金	町田のさつまいもごはん 鮭の照り焼き 町田野菜のあえもの まち☆ベジみそ汁	○	ぎゅうにゅう,さけ,なまあげ,みそ	こめ,さつまいも,さとう,かたくりこ	かぶ,だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,かぼちゃ	502 kcal 25.5 g 13.1 g 2.0 g	まち☆ベジ 町田の食材を味わいましょう!!
16月	ごはん さばのおろしだれ おひたし 利休汁	○	ぎゅうにゅう,さば,あぶらあげ,みそ	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら,じゃがいも	だいこん,もやし,こまつな,にんじん,ごぼう,ねぎ	549 kcal 23.5 g 17.7 g 2.2 g	まち☆ベジ 町田の食材を味わいましょう!!

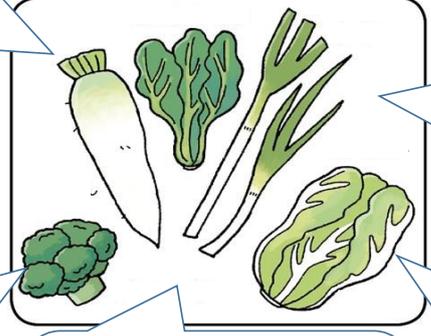
日	献立名	ぎゅうにゅう	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
17 火	米粉のポークカレーライス マセドアンサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし	556 kcal 20.9 g 14.8 g 2.1 g	20日:冬至献立 冬至は、1年のうちで昼間が一番短い日です。今年の冬至は21日です。冬至では、かぼちゃを食べて無病息災を願います。冬至にちなみ、給食では、かぼちゃのあったほうとうを作ります。
18 水	ごはん しょうが焼き風いため 野菜のごまあえ みそ汁	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ,みそ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし,だいこん,はくさい,ねぎ	559 kcal 25.9 g 18.5 g 2.2 g	冬至では、かぼちゃを食べて無病息災を願います。冬至にちなみ、給食では、かぼちゃのあったほうとうを作ります。
19 木	マーボー豆腐丼 中華スープ 切り干し大根の華風サラダ	○	ぎゅうにゅう,だいず,みそ,とうふ,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,にら,ねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きゅうり,もやし,きりぼしだいこん	557 kcal 24.1 g 18.9 g 3.1 g	冬至にちなみ、給食では、かぼちゃのあったほうとうを作ります。
20 金	冬至のかぼちゃほうとう じゃがいもの包み焼き 大根サラダ 冬至献立	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,ベーコン,チーズ,くわわかめ	ほうとう,じゃがいも,ぎょうざのかわ,あぶら	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,ねぎ,かぼちゃ,だいこん	532 kcal 19.7 g 29.3 g 2.9 g	23日: 2学期給食最終日 23日は、2学期最後の給食です。
23 月	パエリア風ピラフ 冬野菜のポトフ 米粉のココアケーキ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,ウィンナー,とりにく,とうふ	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,あかピーマン,セロリー,かぶ,キャベツ,ブロッコリー	543 kcal 18.3 g 18.4 g 1.8 g	リクエストにも多かった米粉のココアケーキが登場します。

食材は都合により変更する可能性があります。

旬の野菜は、給食でもたくさん使います

冬に美味しい野菜を食べよう

だいこん 大根
白い部分には、消化を助ける働きのある酵素が含まれています。根の先は辛みが強く、葉に近くなるほど甘みが増します。



ねぎ
ビタミンCなど風邪予防に効果のある栄養素が含まれています。白い部分は甘みを、緑の部分は香りや彩りなどを楽しめます。

ブロッコリー
ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。つぼみの部分だけでなく、茎もきんぴらやナムルなどにして食べられます。

ほうれん草
冬どれのほうれん草にはビタミンCが豊富です。寒さに耐えることで甘さも増します。

はくさい 白菜
鍋もの、炒め物、サラダなど色々な料理に使えます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

11月の使用食材産地(11月1日~25日)

野菜・果物	しょうが	高知	ピーマン	茨城	魚介	ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ	
	にんじん	北海道	もやし	栃木		しらす干し	茨城	
	キャベツ	群馬、千葉	にら	茨城		ぶり	長崎	
	きゅうり	群馬	みかん	和歌山		さば	ノルウェー	
	大根	神奈川、茨城	ほうれん草	東京				
	ねぎ	青森	ごぼう	青森				
	小松菜	神奈川、東京	れんこん	茨城				
	にんにく	青森	いんげん	千葉		肉	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川
	玉葱	北海道	じゃがいも	北海道			鶏肉	宮崎、岩手、
	しめじ	長野	赤パプリカ	高知			米	白米
セロリ	長野、愛知	黄パプリカ	高知	卵	卵		栃木	
かぶ	東京	白菜	群馬、茨城	牛乳	飲用牛乳		北海道、岩手、栃木、神奈川、岡山	
さつまいも	千葉、町田	パセリ	茨城					