

9月給食だより



2024年9月2日
町田市立鶴川第一小学校
校長 小林 繁
栄養士 塩谷 恵理

2学期が始まりました。9月に入りましたが、残暑の厳しい日が続きます。1日3食をしっかり食べるようにして、元気に2学期をスタートさせましょう！給食室では、みんなが元気に学校生活を過ごせるように、2学期も栄養たっぷりで安全安心な給食作りに努めます。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

©少年写真新聞社2024

☆ 9月の給食 ☆

☆9月9日(月) 重陽の節句の行事食

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、菊を用いて長寿を祈る行事です。給食では、菊の花を使って、菊花和えを作ります。



☆9月13日(金) 十五夜の行事食

今年の十五夜は、9月17日です。十五夜は、お団子や里芋などをお供えし、収穫への感謝と豊作を祈るお祭りです。給食では、かぼちゃを練り込んだ黄色いお月様のようなお団子を入れた月見汁を作ります。



☆9月19日(木) オリパラ給食～アメリカ合衆国～

次の夏季オリンピックの開催国は、アメリカです。スラッピー・ジョーは、トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンに挟んで食べるアメリカ料理です。食べる時に具がこぼれ落ちたり、口元が汚れたりしやすいことから「汚れる」「だらしない」という意味の“スラッピー”、そして料理を考えた人が”ジョーさん”だったことから、この名前がついたそうです。

☆9月20日(金) 秋のお彼岸の行事食

9月22日は秋分の日です。秋のお彼岸には、おはぎを食べる習慣があります。給食では、きなこ黒ごまの2種類のおはぎを作ります。



2年生がとうもろこしの皮むきに挑戦しました！

7月10日に2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。前日にとうもろこしの話を聞いて、とうもろこしの皮、ひげ等を観察しながら、力いっぱい皮むきをしました。給食室へ見学に行き、とうもろこしをゆでている様子を見ました。

2年生のおかげで、鶴一小のみんなが旬のとうもろこしを味わうことが出来ました。



保護者の方へ 2学期から、栄養士が塩谷理恵に代わりました。安心安全な給食を提供していきますので、よろしくお願い致します。



9がつのこんだてひょう

令和6年度

◎9月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう!」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
5 木	牛乳 ごはん ☆町田産なすとじゃがいものキーマカレー コーンと枝豆のサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	米, ひまわり油, 町田産じゃがいも, パター, 小麦粉, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, 町田産なす, コーン, えだまめ, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	633 kcal 20.9 g 2.3 g
6 金	牛乳 きなこ揚げパン ☆ジャーマンポテト 豆と麦のミネストローネ	牛乳, きな粉, ベーコン, 鶏胸肉, ひよこまめ	ミルクパン, 揚げ油, 上白糖, パター, 町田産じゃがいも, ひまわり油, ファルファーレ, 麦, 三温糖	たまねぎ, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, トマト	608 kcal 21.8 g 1.8 g
9 月	牛乳 重陽の節句(9/9)の行事食 ごはん さばのみそ煮 菊花和え ☆冬瓜のすまし汁	牛乳, さば, 白みそ, こんぶ, 鶏胸肉, かまぼこ	米, 三温糖, でんぶん	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, 菊のり, 町田産とうがら, えのきたけ, こねぎ	506 kcal 25.0 g 2.3 g
10 火	牛乳 わかめごはん ☆韓国風肉じゃが もやしのナムル なし	牛乳, たきこみわかめ, 豚肉	米, ごま油, 町田産じゃがいも, しらす, 三温糖, 白すりごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん, もやし, きゅうり, なし	521 kcal 17.9 g 1.9 g
11 水	牛乳 五目チャーハン 中華風コーンスープ 豆かりんとう	牛乳, 豚肉, ベーコン, 鶏卵, 大豆	米, ごま油, 白いりごま, でんぶん, さつまいも, 揚げ油, 三温糖, 黒いりごま	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, たけのこ, グリンピース, コーン, クリームコーン, こまつな	585 kcal 21.2 g 2.4 g
12 木	牛乳 ☆ナポリタンスパゲッティ わかめとコーンのサラダ りんごケーキ	牛乳, ベーコン, わかめ, 鶏卵, 牛乳(調理用)	スパゲッティ, ひまわり油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 小麦粉, パター	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, 町田産ピーマン, もやし, きゅうり, コーン, りんご(缶)	531 kcal 18.9 g 2.8 g
13 金	牛乳 十五夜(9/17)の行事食 ごはん いかの松笠焼き ひじきの炒め煮 月見汁	牛乳, いか, 油揚げ, 大豆, ひじき, こんぶ, 納ごし豆腐, 鶏胸肉	米, ひまわり油, つきこんにやく, 三温糖, 白玉粉	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん, かぼちゃ, たまねぎ, はくさい, こまつな	525 kcal 26.9 g 2.1 g
17 火	とりごぼうピラフ 白身魚のフライ ビーフンスープ オレンジジュース	鶏胸肉, ホキ, ベーコン	米, ひまわり油, 三温糖, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, ビーフン, ごま油	ごぼう, たまねぎ, にんじん, コーン, さやいんげん, たまねぎ, 干し椎茸, キャベツ, もやし, こまつな, オレンジジュース	533 kcal 20.6 g 2.8 g
18 水	牛乳 ねぎ塩豚丼 青のりポテトビーンズ わかめスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, 青のり, 鶏胸肉, 木綿豆腐, わかめ	米, ひまわり油, ごま油, でんぶん, 白いりごま, 揚げ油, じゃがいも	にんにく, ねぎ, もやし, たまねぎ, キャベツ, レモン, なら, たまねぎ, にんじん, チンゲンツァイ	642 kcal 26.5 g 2.4 g
19 木	牛乳 オリパラ給食~アメリカ合衆国~ スラッピー・ショー ベーコンポテト ABCスープ 巨峰	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 牛乳(調理用), ベーコン, 鶏胸肉	コッペパン, ひまわり油, 三温糖, 小麦粉, じゃがいも, パター, ABCマカロニ	たまねぎ, コーン, にんじん, キャベツ, しめじ, こまつな, 巨峰	587 kcal 24.6 g 2.7 g
20 金	牛乳 秋のお彼岸の行事食 2色おはぎ(きなこ・ごま) 焼きししゃも 野菜の塩昆布和え けんちん汁	牛乳, きな粉, 手持ちししゃも, 塩昆布, 木綿豆腐, 油揚げ	米, もち米, 上白糖, 黒すりごま, ごま油, こんにやく, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ	518 kcal 20.0 g 1.6 g
24 火	牛乳 ごはん 切干大根入り卵焼き 野菜の磯香和え なめこ汁	牛乳, 豚ひき肉, 鶏卵, きざみのり, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, ひまわり油, 三温糖	にんじん, 切干大根, もやし, こまつな, なめこ, だいこん, ねぎ	509 kcal 25.0 g 2.5 g
25 水	牛乳 秋のハヤシライス さつまいもサラダ 冷凍パイ	牛乳, 豚肩肉, ひよこまめ	米, ひまわり油, パター, 小麦粉, 三温糖, さつまいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, まいたけ, キャベツ, えだまめ, 冷凍パイ	622 kcal 20.3 g 2.2 g
26 木	牛乳 さつまいもごはん 秋鮭のみそマヨネーズ焼き 五目さんぴら かきたま汁	牛乳, 秋さけ, 白みそ, 豚肩肉, こんぶ, 木綿豆腐, 鶏卵	米, もち米, さつまいも, 黒いりごま, マヨネーズ(卵不使用), ごま油, つきこんにやく, 三温糖, 白いりごま, でんぶん	ごぼう, にんじん, いんげん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	577 kcal 28.7 g 2.4 g
27 金	牛乳 麦ごはん ☆町田産なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ なし	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐	米, 米粒麦, ひまわり油, 三温糖, でんぶん, ごま油, はるさめ, 白いりごま	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, なら, 町田産なす, きゅうり, もやし, なし	565 kcal 23.2 g 2.3 g
30 月	牛乳 日本味めぐり給食~東京都~ ごはん のりのつくだ煮 ちくわの天ぷら 小松菜のおひたし ☆塩ちゃんこ汁	牛乳, もみのり, 焼き竹輪, 青のり, 糸けずり, 鶏胸肉, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 三温糖, 小麦粉, 揚げ油, ひまわり油, こんにやく, 町田産じゃがいも	こまつな, もやし, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	535 kcal 23.4 g 2.4 g

☆印は、まち☆バジ使用メニューです。 *材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は、3,4年生のものです

《7月の産地》 6月26日から7月18日まで
 人参(青森・香川)、きゅうり(町田・岩手)、キャベツ(群馬)、大根(青森)、トマト(町田)、生姜(熊本)、にんにく(青森)、じゃがいも(町田・千葉・茨城)、たまねぎ(町田・兵庫)、もやし(栃木)、小松菜(町田・東京)、万能ねぎ(高知)、ごぼう(青森)、しめじ(長野)、えのき(長野)、銀鮭(チリ)、さば(欧州)、ししゃも(ノルウェー)、小玉すいか(神奈川)、メロン(茨城)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手・青森)、うるち米(岩手)、牛乳・集乳工ア(北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重)