

10月給食だよ

2026年9月30日
町田市立鶴川第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士

10月になり秋らしい過ごしやすい日も増えてきました。今年は秋の運動会に変わり、運動会練習も本格的になっています。日によっては暑くなる日もあるため、できるだけ朝食をとり水分補給に努めましょう。給食では旬の野菜や果物が多く登場します。給食献立表から秋を探してみてください。

☆ 10月の給食 ☆



☆ 10月14日(水)世界の料理の給食～ベトナム

世界の料理を給食で紹介する世界の料理の給食でベトナムを紹介します。ベトナム風チャーハンのコムチェン、米粉麺のフォー・ガーなどを作ります

☆ 10月15日(木)世界の料理の給食～ジョージア

世界の料理を給食で紹介する世界の料理の給食です。この日はジョージア料理のシュクメルリを作ります。にんにくの利いたクリームスープで食べると元気が出る味です。

☆ 10月20日(火)日本味めぐり給食～北海道

日本全国の郷土料理などを紹介する日本味めぐり給食で北海道を紹介します。ラーメンサラダ、ほっけのちゃんちゃん焼きなどの北海道を代表する料理を作ります。

☆ 10月22日(木)十三夜にちなんだ献立

十三夜は栗や豆の収穫時期のため、栗名月や豆名月とも呼ばれます。十五夜と十三夜の両方をお祝いすることで秋の収穫への祈りが叶うといわれています。

☆ 10月23日(金)運動会応援献立

10月24日(土)の運動会に向けて「運動会応援献立」です。みんなが全力を出して走ったり跳ったりできるよう、ソース勝つ丼を作ります。

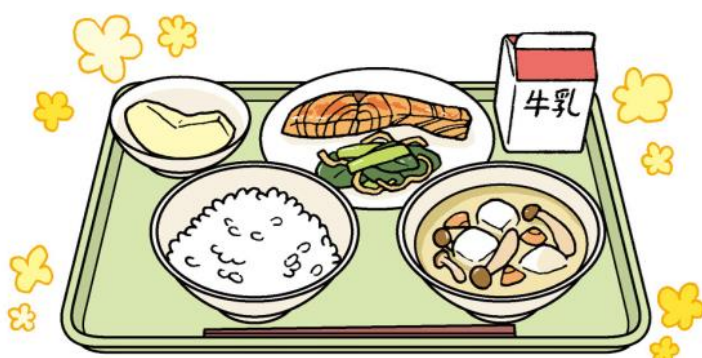
☆ 10月29日(木)ハロウィン(10月31日)給食

10月31日はハロウィンです。少し早いですがパンプキンパイを作ります

うす あじ がっ こう きゅう しょう 薄味でもおいしい学校給食

がっこうきゅうしょう しょうえんそうとうりょう しょう あ しょうがっ
学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学
こうていがくねん みまん ちゅうがくねん こうがくねん
校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g
みまん ちゅうがっこう みまん
未満、中学校で2.5g未満です。

きゅうしょう ひ
給食には、だしをとって食材のうまみを引き
だし、スパイスなどを生かして、少ない塩
ぶん ぶん た ぶん
分でも、おいしく食べられるようにいろいろ
くふう
な工夫がされています。



©少年写真新聞社2026

《9月の産地》 9月25日まで 人参(北海道)、玉ねぎ(北海道)、じゃが芋(北海道)、小松菜(東京)、きゅうり(福島・群馬)、なす(埼玉)、キャベツ(群馬)、もやし(栃木)、ねぎ(青森)、セロリ(長野)、さつま芋(千葉)、里芋(千葉)、ピーマン(茨城)、赤パプリカ(長野)、にんにく(青森)、しょうが(高知)、ごぼう(宮崎)、大根(北海道)、蓮根(茨城)、にら(山形)、食用菊(山形)、しめじ・えのき(福岡)、なめこ(長野)、巨峰(山梨)、ブルーベリー(町田) 梨(福島)、さんま(国産)、銀鮭(北海道)、さわら(韓国)、ししゃも(ノルウェー)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、うるち米(千葉)、もち米(国産)、牛乳・集乳エリア(北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重)