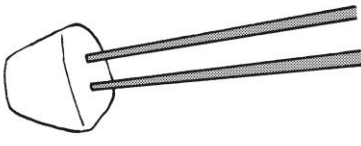






# 10月給食だよ!

2024年9月30日  
町田市立鶴川第一小学校  
校長 小林 繁  
栄養士 塩谷 恵理

ようやく暑さが落ち着き、秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回りはじめて、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

はしのマナー きらいばしに注意しよう		
<p><b>刺しばし</b></p>  <p>食べ物に、はしを突き刺して食べること。</p>	<p><b>ねぶりばし</b></p>  <p>はし先についた食べ物を口でなめて取ること。</p>	<p><b>なみだばし</b></p>  <p>はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。</p>
<p><b>寄せばし</b></p>  <p>はしで食器を手元に引き寄せること。</p>	<p><b>迷いばし</b></p>  <p>料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。</p>	<p><b>探りばし</b></p>  <p>汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。</p>

©少年写真新聞社2024

## ☆ 10月の給食 ☆

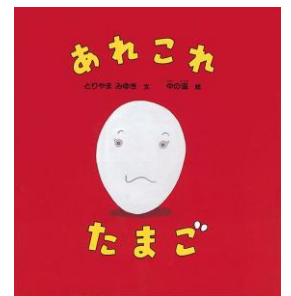


### ☆ 10月28日(月) おはなし献立 □

10月16日(月)～10月27日(金)は、秋の読書週間です。

10月28日(月)朝、図書委員が集会で絵本「あれこれたまご」の読み聞かせを行います。

たまごが色々な料理に変わっていくのに関西弁で楽しく紹介するお話です。給食とコラボし、当日の給食でたまごが入った「たまごスープ」が登場します。



《給食費引き落としのお知らせ》

10月分の学校給食費納期限(口座振替日)は、10月31日(木)です。前日までに口座入金をお願いします。

《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(町田・北海道)、小松菜(埼玉)、きゅうり(群馬)、なす(町田)、キャベツ(群馬)、もやし(栃木)、ねぎ(青森)、セロリ(長野)、さつまいも(千葉)、ピーマン(町田)、にんにく(青森)、しょうが(熊本)、ごぼう(宮崎)、大根(北海道)、にら(栃木)、青梗菜(静岡)、冬瓜(町田)、しめじ・えのき(長野)、巨峰(山梨)、なし(茨城)、さば(欧州)、ほき(ニュージーランド・オーストラリア)、いか(ペルー)、ししゃも(ノルウェー)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、うるち米(秋田・千葉)、もち米(秋田)、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)

# 10がつのこんだてひょう



◎ 10月の給食目標は「食後の休養の大切さを知ろう」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
2水	牛乳	キムチチャーハン 華風漬け ワンタンスープ	牛乳、豚こま肉	米、サラダ油、三温糖、ごま油 上白糖、白いりごま、 ウェーブワンタンの皮	しょうが、にんじん、白菜キムチ、 にら、ねぎ、だいこん、きゅうり、 もやし、ほうれんそう、しなちく	507 kcal 19.8 g 2.8 g
3木	牛乳	ソフトフランスパン いわしのチーズパン粉焼き フレンチサラダ クラムチャウダー	牛乳、開きいわし、粉チーズ、 あさり水煮、ベーコン、 調理用牛乳	ソフトフランスパン パン粉、ひまわり油、 三温糖、じゃがいも、 バター、小麦粉	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、みかん缶、玉ねぎ、 パセリ	625 kcal 29.7 g 2.7 g
4金	シヨア	鶴川第一小学校開校記念日のお祝い給食 お赤飯 ほきのもみじ焼き じゃがいものきんぴら お祝いすまし汁	発酵乳、小豆、ほき、 豚ひき肉、鶏胸肉、 絹ごし豆腐、なると	発酵乳、黒ごま、 マヨネーズ、ごま油、 つきごんにやく、 じゃがいも、白絞油、 三温糖、白いりごま	にんじん、冷凍さやいんげん、 だいこん、えのきだけ、ねぎ、 こまつな	553 kcal 25.4 g 1.9 g
7月	牛乳	さんまご飯 即席漬け 沢煮椀 くだもの	牛乳、さんま、豚もも肉、 油揚げ	米、でんぷん、揚げ油、 三温糖、白いりごま	しょうが、きゅうり、キャベツ、 にんじん、だいこん、干し椎茸、 ねぎ、レモン果汁、ぶどう	573 kcal 20.1 g 2.9 g
8火	牛乳	焼きカレーパン こまつなサラダ かぶのクリームスープ	牛乳、豚ひき肉、 ツナフレーク、ベーコン、 調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、ひまわり油、 小麦粉、パン粉、三温糖、米粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、冷凍コーン、にんにく、 しょうが、かぶ	571 kcal 23.8 g 2.8 g
9水	牛乳	世界味めぐり給食～ベトナム コムチエン シャキシャキポテトサラダ フォーガー	牛乳、豚ひき肉、鶏胸肉、	米、ひまわり油、じゃがいも、 上白糖、米粉めん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、きゅうり、 たけのこ水煮、もやし、 干し椎茸、にら	484 kcal 19.3 g 2.4 g
10木	牛乳	目の愛護デーにちなんだ献立 サーモンピラフ ポトフ ブルーベリー入りカルピスゼリー	牛乳、鮭角切り、ウィンナー、 ベーコン、粉寒天、 乳酸菌飲料	米、バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、冷凍コーン、 冷凍さやいんげん、玉ねぎ、 セロリ、はくさい、かぶ、 ブルーベリー	518 kcal 20.3 g 2.2 g
11金	牛乳	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 大豆入りサラダ 大粒のみそ汁	牛乳、鶏もも肉、大豆、 木綿豆腐、油揚げ、白みそ、 冷凍わかめ	米、三温糖、ごま油	にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 だいこん、玉ねぎ	545 kcal 27.1 g 2.5 g
15火	牛乳	十三夜にちなんだ献立 きのこうどん いかの香味焼き キャベツのレモン和え お月見団子	牛乳、豚こま肉、油揚げ、いか	冷凍うどん、ひまわり油、 三温糖、冷凍白玉、でんぷん	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 干し椎茸、しめじ、ねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、レモン果汁	483 kcal 26.9 g 3.3 g
16水	牛乳	秋野菜カレーライス じゃこサラダ ドライブルー	牛乳、豚こま肉、 ちりめんじゃこ	米、ひまわり油、さつまいも、 バター、小麦粉、ごま油、 白いりごま	しょうが、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、しめじ、 トマトフォンデュこまつな、 キャベツ、もやし、冷凍コーン、 ドライブルー	652 kcal 19.1 g 2.4 g
17木	牛乳	ごはん スタミナ納豆 秋野菜の煮物 くだもの	牛乳、豚ひき肉、 ひきわり納豆、みそ、 鶏胸肉、さつま揚げ	米、ごま油、三温糖、 白いりごま、ひまわり油、 さつまいも、こんにやく	にんにく、しょうが、ねぎ、 玉ねぎ、にら、にんじん、 だいこん、干し椎茸、 冷凍さやいんげん、みかん	599 kcal 22.7 g 1.9 g
18金	牛乳	わかめごはん 鶏肉じゃが 焼きししゃも 野菜のごま和え	牛乳、炊込みわかめ、 鶏もも肉 子持ちししゃも	米、ひまわり油、つきごん じゃがいも、三温糖、 白いりごま、白すりごま	にんじん、玉ねぎ、しめじ、 冷凍さやいんげん、もやし、 こまつな	536 kcal 20.8 g 2.3 g
21月	牛乳	日本味めぐり給食～北海道～ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ラーメンサラダ どさんこ汁	牛乳、鮭、赤みそ、豚こま肉、 絹ごし豆腐、白みそ	米、三温糖、ごま油、 冷凍中華麺、白いりごま、 ひまわり油、じゃがいも、 バター	玉ねぎ、にんじん、もやし、 ピーマン、エリンギ、 冷凍コーン、きゅうり、 玉ねぎ、しめじ、こまつな	554 kcal 28.4 g 2.5 g
22火	牛乳	白いんげん豆のトースト カラフルサラダ ポテトスープ	牛乳、ベーコン、 白いんげんペースト、 ピザチーズ、鶏胸肉	コッペパン、ひまわり油、 マヨネーズ、三温糖、 じゃがいも	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、冷凍コーン、 赤パプリカ、にんじん、 こまつな、レモン果汁	522 kcal 21.4 g 2.0 g
23水	牛乳	ピビンバ スパイシービーンズ にら玉スープ	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、 ひよこ豆、絹ごし豆腐、鶏卵	米、ひまわり油、三温糖、 ごま油、白ごま、 でんぷん、揚げ油	にんにく、しょうが、 ぜんまい水煮、にんじん、 もやし、ほうれん草、 玉ねぎ、にら	559 kcal 23.6 g 2.7 g
24木	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜のマスタード風味 豆腐のすまし汁	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐、 冷凍わかめ	米、ひまわり油、三温、 オリーブ油、白いりごま	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、白菜、 干し椎茸、ねぎ	511 kcal 22.0 g 1.9 g
25金	牛乳	ソース焼きそば コーンポテト フルーツヨーグルト	牛乳、豚もも肉、調理用牛乳、 青のり、ヨーグルト	蒸し中華麺、白絞油、 ひまわり油、じゃがいも、 バター	玉ねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、こまつな、冷凍コーン、 みかん缶、国産ミックスフルーツ (桃・りんご・洋梨) 缶	508 kcal 19.7 g 2.4 g
28月	牛乳	おはなし献立 チキンライス(α化米使用) シーザーサラダ 団たまごスープ	牛乳、鶏胸肉、ベーコン、 鶏卵、絹ごし豆腐、 粉チーズ	米、ひまわり油、バター、 三温糖、クルトン、 でんぷん	玉ねぎ、にんじん、 冷凍グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、えのき、 こまつな	524 kcal 21.7 g 2.8 g
29火	牛乳	麦ごはん 家常豆腐 野菜の کوچュジャン和え くだもの	牛乳、生揚げ、豚肩肉、赤みそ	米、大麦、ごま油、 じゃがいも、三温糖、 でんぷん、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 干し椎茸、にんじん、 ヤングコーン、もやし、柿 こまつな、冷凍さやいんげん、	553 kcal 22.6 g 2.1 g
30水	牛乳	ハロウィンメニュー きのこピラフ 野菜スープ パンプキンパイ	牛乳、鶏胸肉、ウィンナー、 生クリーム	米、バター、三温糖、 ひまわり油、じゃがいも、 上白糖	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 エリンギ、しめじ、キャベツ、 こまつな、かぼちゃ、 冷凍さやいんげん	688 kcal 18.8 g 2.0 g
31木	牛乳	こぎつねごはん 厚焼きたまご 野菜の土佐酢和え 秋野菜のみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、鶏卵、 糸削り、鶏胸肉、 絹ごし豆腐、赤みそ、 白みそ	米、ひまわり油、三温糖、 さつまいも、こんにやく	にんじん、キャベツ、きゅうり、 だいこん、しめじ、ねぎ、 冷凍さやいんげん	620 kcal 28.8 g 2.7 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