

# 11月給食だより

2024年 10月31日

町田市立鶴川第一小学校

校長 小林 繁

栄養士 塩谷 恵理

木々の葉が色付き始め、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。すべての働く人に感謝の気持ちをもって接することが大切です。また、11月24日は「和食の日」です。給食では、22日にだしや季節の食材を生かした献立で和食を味わう予定です。

## 給食は多くの人に支えられています

給食が私たちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。感謝の気持ち忘れず、無駄なくいただきます。



## ☆ 11月の給食 ☆



### ☆ 11月1日(金) まっくう給食

11月3日の文化の日にちなみ、まちだ縄文キャラクター『まっくう』が給食に登場します！「まちだ」(小山町)で発見された「空中土偶」なので、『まっくう』と名づけられました。まっくうの味付き海苔と、縄文時代から食べられている食材(古代米、魚、ゆかり、里芋)を使った給食を提供します。



### ☆ 11月22日(金) 和食の日の和食給食

いい日本食の語呂合わせから11月24日は和食の日です。日本の秋は「実り」の季節であり五穀豊穰を祈る祭りが盛んに行われる時期です。日本の豊かな自然によってもたらされる食材に支えられた、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いを込めて制定されています。



### ☆ 11月26日(火) セルビア応援給食



町田市をホームタウンとしているサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、2024年シーズンからJ1で活動しています。今シーズンも残すところ1か月を切りました。そこで、応援のために町田市の小・中学校で「FC町田ゼルビア応援給食」を提供します！この献立は、FC町田ゼルビアの選手たち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、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

### ≪給食費引き落としのお知らせ≫

11月分の学校給食費納期限(口座振替日)は、11月29日です。前日までに口座入金をお願いします。

≪10月の産地≫ 9月26日から10月25日まで 人参(北海道)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(町田・北海道)、こまつな(東京・町田)、グリーンピース(北海道)、きゅうり(群馬)、キャベツ(長野)、もやし(栃木)、ねぎ(青森)、セロリ(長野)、さつまいも(茨城)、白菜(長野)、にんにく(青森)、しょうが(熊本)、にら(栃木)、大根(北海道)、ねぎ(北海道)、ごぼう(青森) パセリ(長野) ほうれん草(愛知) えのき・エリンギ・しめじ(長野)、シャインマスカット(山梨)、みかん(静岡)、ブルーベリー(町田) いか(パルー)、鮭(北海道)、ホキ(ニュージーランド)、さんま(北海道)、ちりめんじゃこ(広島)、豚肉(神奈川・国産)、鶏肉(岩手・青森)、大豆(北海道)、うるち米(千葉)、もち米(秋田)、牛乳・集乳エリア(北海道・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)

# 11 かつのこんだてひょう



◎ 11月の給食目標は「食べ物のはたらきを知ろう」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 脂質 塩分
1 金	牛乳 <b>まっくう給食</b> 黒米入りごはん まっくうのり ほっけの塩焼き 大根のゆかり和え いものこ汁	牛乳、黒米、焼きのり、ほっけ 豚肉、油揚げ	米、ひまわり油、さといも 三温糖、こんにゃく	大根、きゅうり、しめじ、人参 ねぎ、小松菜	489kcal 25.3g 14.8g 2.0g
5 火	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華煮 かりかりごぼうサラダ くだもの	牛乳、豚肉、木綿豆腐	米、小麦、ひまわり油、三温糖 でんぶん、ごま油、白絞油 白いりごま	しょうが、たけのこ水煮、人参 干し椎茸、白菜、ねぎ、小松菜 キャベツ、きゅうり、ごぼう みかん	565kcal 23.3g 18.6g 2.1g
6 水	牛乳 ひよこ豆のチキンカレー 手作り福神漬け ミニトマト	牛乳、鶏もも肉、ひよこ豆 粉チーズ	米、ひまわり油、じゃがいも バター、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご きゅうり、大根、れんこん ミニトマト	584kcal 19.0g 18.3g 2.0g
7 木	牛乳 みそラーメン 蓬わかめサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ 蓬わかめ、調理用牛乳	冷凍ラーメン、ごま油、三温糖 小麦粉、ひまわり油 さつまいも	にんにく、しょうが、人参、もやし キャベツ、玉ねぎ、冷凍コーン にら、きゅうり、大根	541kcal 20.3g 14.4g 3.6g
8 金	牛乳 <b>いい歯の白〜かみかみ給食〜</b> 大豆入りひじきごはん 焼きししゃも 切干大根の煮物 豚汁	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ 干しひじき、大豆、ししゃも さつまいも、豚肉、赤みそ 白みそ	米、ひまわり油、三温糖 つきこんにゃく、じゃがいも 板こんにゃく	人参、切干大根、干し椎茸、大根 冷凍さやいんげん、ごぼう、ねぎ こんにゃく	545kcal 24.6g 18.8g 3.2g
11 月	牛乳 梅ごはん 磯香和え じゃがいものみそバター煮 くだもの	牛乳、きざみのり、鶏ひき肉 白みそ	米、ひまわり油、じゃがいも バター	乾燥カリカリ梅、キャベツ、人参 きゅうり、にんにく、しょうが 玉ねぎ、冷凍さやいんげん、りんご	496kcal 17.7g 11.4g 1.8g
12 火	牛乳 麦ごはん 赤魚のバター醤油焼き ピクルス ABCスープ	牛乳、あかうお、豚肉、 レンズ豆	米、小麦、バター、上白糖 ABCマカロニ	にんにく、かぶ、かぶの葉、人参 きゅうり、玉ねぎ、セロリ、小松菜 キャベツ、冷凍コーン	511kcal 24.0g 12.8g 2.2g
13 水	牛乳 パンプキンパン まめまめサラダ 秋の味覚シチュー	牛乳、鶏胸肉、調理用牛乳 生クリーム、大豆	パンプキンパン、ひまわり油 さつまいも、バター、小麦粉 三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ しめじ、小松菜、きゅうり キャベツ、冷凍コーン、冷凍枝豆	573kcal 22.3g 25.4g 2.1g
14 木	牛乳 ねぎチャーハン 青のりピーズ サンラータン	牛乳、焼き豚、大豆、青のり 鶏胸肉、鶏卵	米、ごま油、三温糖、でんぶん 白絞油	人参、干し椎茸、ねぎ、もやし 冷凍グリーンピース、たけのこ水煮 青梗菜	505kcal 22.6g 18.6g 2.5g
15 金	牛乳 菜めし いがぐり揚げ キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、鶏卵、糸削り 絞豆腐、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ、冷凍わかめ	米、小麦、でんぶん、そうめん 白絞油、じゃがいも	人参、菜飯の葉、ねぎ、小松菜 しょうが、キャベツ	548kcal 24.4g 18.4g 2.7g
18 月	牛乳 麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ラーパー・ツァイ くだもの	牛乳、豚肉、生揚げ	米、小麦、ひまわり油、上白糖 ごま油、でんぶん、白いりごま	しょうが、さやいんげん、ねぎ 白菜、きゅうり、人参、ピーマン 赤ピーマン、りんご	567kcal 23.6g 21.8g 2.0g
19 火	牛乳 <b>日本味めぐり給食〜熊本県〜</b> 高菜めし風 れんこん入りからし和え タイビーエン くだもの	牛乳、鶏ひき肉、豚もも肉 むきえび、いか	米、ひまわり油、三温糖 白いりごま、白絞油、春雨 ごま油	玉ねぎ、れんこん、大根、人参 小松菜、白菜、ねぎ、にら、干し椎茸 早香	495kcal 19.8g 14.9g 2.5g
20 水	牛乳 <b>世界味めぐり給食〜スペイン〜</b> パエリア スペニッシュオムレツ ソバ・デ・アホ	牛乳、鶏もも肉、いか、鶏卵 あさり水煮、生クリーム ウィンナー、ベーコン	米、ひまわり油、三温糖 じゃがいも	玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン セロリ、小松菜、トマトフォンデュ 冷凍グリーンピース、マッシュルー ム	528kcal 23.1g 21.9g 3.3g
21 木	牛乳 きのこのスパゲティ 青豆とひじきのサラダ スイートポテト	牛乳、豚肉、青大豆、干しひじき 調理用牛乳、生クリーム	スパゲティ、ひまわり油 ごま油、三温糖、さつまいも バター、上白糖	人参、玉ねぎ、しめじ、エリンギ キャベツ、きゅうり、冷凍コーン 冷凍さやいんげん	568kcal 22.0g 17.0g 2.3g
22 金	牛乳 <b>和食の日の和食給食</b> 里芋ごはん ぶりの照焼き 青菜とコーンの和え物 白菜のすまし汁	牛乳、油揚げ、ぶり、木綿豆腐 冷凍わかめ	米、さといも、三温糖	小松菜、緑豆もやし、冷凍コーン 人参、白菜、干し椎茸、ねぎ	529kcal 26.2g 20.4g 2.9g
25 月	牛乳 わかめごはん 魚のねぎみそ焼き 野菜の浅漬け けんちん汁	牛乳、メルルーサ、赤みそ 鶏胸肉、木綿豆腐 炊込みわかめ	米、三温糖、ひまわり油 こんにゃく	人参、大根、ごぼう、しょうが ねぎ、キャベツ、きゅうり	448kcal 23.8g 11.1g 2.9g
26 火	牛乳 <b>がんばれ！町田セルビア応援給食</b> ごはん ひじきの甘辛ふりかけ チキングリルガーリックハンニソース 小松菜と春雨のナムル 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳、干しひじき、花かつお ちりめんじゃこ、鶏もも肉 豚肉、生揚げ、調整豆乳	米、ひまわり油、三温糖 はちみつ、緑豆春雨、ごま油 白すりごま、米粉	玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン はちみつ、緑豆春雨、しめじ、白菜 緑豆もやし	595kcal 28.0g 22.9g 2.4g
27 水	牛乳 コッペパン 焼きウィンナー フライドポテト チキンピーズ	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉 大豆、生クリーム	コッペパン、じゃがいも 白絞油、三温糖、米粉 ひまわり油	人参、玉ねぎ、冷凍グリーンピース しょうが、トマトフォンデュ	610kcal 24.7g 29.4g 2.3g
28 木	牛乳 コーン茶飯 野菜のごま和え おでん くだもの	牛乳、結びこんにゃく、焼き竹輪 さつまいも、がんもどき うずら卵	米、こんにゃく、じゃがいも 三温糖、白すりごま	人参、大根、小松菜、キャベツ 冷凍コーン、みかん	556kcal 21.2g 14.9g 2.9g
29 金	ジュース ごはん あじフライ ポイルキャベツ 玉ねぎのみそ汁	牛乳、あじ、油揚げ、白みそ 赤みそ、冷凍わかめ	米、小麦粉、パン粉、白絞油 じゃがいも	人参、キャベツ、玉ねぎ	484kcal 21.7g 8.6g 2.5g

☆ 印はまち☆ペー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