家庭数（かていすう）

９月こんだてひょう

２０２５年　７月　１７日　町田市立鶴川第三小学校

日	こんだてめい	牛乳	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
1（月）	【防災の日】 わかめごはん とり肉の照り焼き そくせき漬け　みそ汁	○	牛乳,炊き込みわかめ,とりもも肉,木綿豆腐	アルファ化米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	キャベツ,にんじん,しょうが,だいこん,こまつな	539 kcal 23.2 g 17.1 g 2.5 g
2（火）	ごはん 魚の香味ソースがけ 油揚げのおひたし じゃがいものみそ汁	○	牛乳,さば,油揚げ,生揚げ,わかめ	米,ごま油,上白糖,白ごま,三温糖,じゃがいも	しょうが,ねぎ,こまつな,りょくとうもやし,にんじん,ぶなしめじ	632 kcal 26.2 g 28.0 g 2.3 g
3（水）	冷やしうどん 野菜チップス カップヨーグルト	○	牛乳,油揚げ,とりもも肉,大豆,あおのり,カップヨーグルト	うどん,サラダ油,三温糖,さつまいも,かたくり粉	こまつな,にんじん,りょくとうもやし,ごぼう,れんこん	534 kcal 22.5 g 23.4 g 2.0 g
4（木）	【十五夜献立】 ごはん　肉みそ豆腐 野菜のおひたし 月見団子	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,絹ごし豆腐	米,サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油,白玉粉,上新粉	しょうが,たまねぎ,干ししいたけ,にんじん,さやいんげん,こまつな,りょくとうもやし	624 kcal 24.6 g 16.3 g 2.2 g
5（金）	ガーリックトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	牛乳,大豆,レンズまめ,豚もも肉	コッペパン,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,三温糖,上新粉,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶,こまつな,キャベツ	495 kcal 21.8 g 19.9 g 2.7 g
8（月）	ごはん 魚の南部焼き 春雨サラダ むらくも汁	○	牛乳,ホキ,たまご,わかめ	米,白すりごま,黒ごま,白ごま,りょくとうはるさめ,ごま油,上白糖,かたくり粉	しょうが,りょくとうもやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	511 kcal 25.2 g 15.2 g 2.2 g
9（火）	ケチャップライス シーフードシチュー ひじきと青大豆のサラダ 町田のゆずゼリー	○	牛乳,とりむね肉,とりもも肉,さけ,いか,調理用牛乳,生クリーム,パルメザンチーズ,芽ひじき,青大豆	米,サラダ油,じゃがいも,上新粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,花ゆずゼリー	626 kcal 28.3 g 19.2 g 3.0 g
10（水）	【旬を味わおう～なす～】 麦ごはん なす入り麻婆豆腐 ポテト入りナムル　梨	○	牛乳,大豆,豚ひき肉,絹ごし豆腐	米,米粒麦(こめつぶむぎ),サラダ油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ缶,干ししいたけ,なす,ねぎ,にら,りょくとうもやし,こまつな,なし	606 kcal 24.3 g 22.0 g 2.2 g
11（木）	とうもろこしごはん たまご焼き 大根の華風漬け みそ汁	○	牛乳,とりひき肉,大豆,たまご,生揚げ	米,ごま油,三温糖	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,ねぎ,ぶなしめじ	527 kcal 24.2 g 18.0 g 2.6 g
12（金）	トマトチキンカレー 手作り福神漬け ぶどうゼリー	○	牛乳,とりむね肉,粉寒天	米,米粒麦(こめつぶむぎ),サラダ油,じゃがいも,米粉,三温糖,上白糖	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト缶,きゅうり,だいこん,れんこん,なす,ぶどうジュース	522 kcal 17.9 g 10.8 g 2.1 g

９月１日は防災の日　非常食について考えよう！

９月１日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が３日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで１週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、３日～１週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

ⓒ少年写真新聞社2025

備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。

ⓒ少年写真新聞社2025

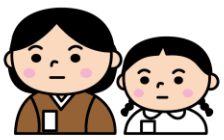
～７月の給食食材の産地について～

玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ、なす、ピーマン（鶴川）、小松菜（鶴川、茨城）、にんじん（埼玉）、きゅうり（青森）、大根（青森）、キャベツ（群馬）、もやし（栃木）、いんげん（福島）、白菜（長野）、冬瓜（静岡）、しめじ（長野）、しょうが（高知）、えのき（長野）、にんにく（青森）、小玉すいか（茨城）、ししゃも（ノルウェー）、豆あじ（長崎）、さば（欧州）、豚肉（神奈川）、鶏肉（岩手）、米（山形・福島）

日	こんだてめい	牛乳	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
17 （水）	みそラーメン 焼き春巻き 巨峰	○	牛乳,豚もも肉	蒸し中華めん(卵不使用),サラダ油,上白糖,ごま油,りょくとうはるさめ,三温糖,かたくり粉,春巻きの皮	にんにく,しょうが,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ,ねぎ,にら,たけのこ缶,干ししいたけ,きょほう	505 kcal 22.2 g 15.4 g 2.7 g
18 （木）	ごはん かつおのねぎソースがけ くきわかめ中華和え かきたま汁	○	牛乳,かつお,くきわかめ,たまご	米,かたくり粉,ごま油,上白糖	しょうが,ねぎ,りょくとうもやし,にんじん,たまねぎ,こまつな	551 kcal 24.6 g 19.7 g 2.1 g
19 （金）	ごはん　おかかふりかけ いかの天ぷら 野菜のおひたし みそ汁	○	牛乳,芽ひじき,糸削り,ちりめんじゃこ,いか,油揚げ	米,サラダ油,三温糖,小麦粉,米粉,,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ	561 kcal 27.2 g 17.8 g 2.2 g
22 （月）	きなこ揚げパン ラタトゥイユ ビーンズサラダ	○	牛乳,きな粉,とりむね肉,大豆	ねじりパン,上白糖,サラダ油,じゃがいも,上新粉,三温糖	にんじん,たまねぎ,トマト,トマト缶,なす,青ピーマン,キャベツ,きゅうり	562 kcal 23.7 g 23.9 g 2.3 g
24 （水）	【お彼岸献立】 二色おはぎ やきししゃも 野菜のからし和え　みそ汁	○	牛乳,きな粉,ししゃも,木綿豆腐,わかめ	もち米,米,上白糖,黒すりごま,じゃがいも	にんじん,こまつな,りょくとうもやし,だいこん,ねぎ	555 kcal 22.8 g 15.4 g 1.9 g
25 （木）	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ けんちん汁	○	牛乳,豚もも肉,生揚げ	米,サラダ油,三温糖,かたくり粉,上白糖,ごま油,じゃがいも,つきこんにゃく	しょうが,にんにく,たまねぎ,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	536 kcal 24.4 g 17.5 g 2.3 g
26 （金）	【ＦＣ町田ゼルビア応援献立】 ジョア（マスカット）　ごはん チキングリル和風オニオンソース さつまいもの塩けんぴ風　豚汁	-	ジョア（マスカット味）,とりもも肉,豚もも肉,木綿豆腐	米,はちみつ,さつまいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,こまつな	561 kcal 21.6 g 14.6 g 1.8 g
29 （月）	鯛めし 和風サラダ すいとん りんご 愛媛県愛南町の鯛を使います✨	○	牛乳,油揚げ,まだい,刻み昆布,糸けずり,豚もも肉	米,サラダ油,三温糖,白玉粉,小麦粉,じゃがいも	ごぼう,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな,りんご	526 kcal 22.2 g 15.0 g 2.2 g
30 （火）	【日本の味めぐり～宮崎県～】 ごはん チキン南蛮 野菜のキムチ和え　八杯汁	○	牛乳,とりむね肉,絹ごし豆腐	米,かたくり粉,米粉,上白糖,サラダ油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,きゅうり,りょくとうもやし,にんじん,はくさいキムチ,干ししいたけ	598 kcal 25.3 g 23.7 g 2.3 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍が目安です。

戦後80年 戦時中の食事を知ろう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。

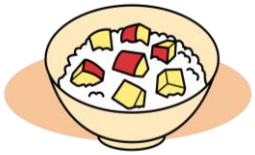
8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。

戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆

小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆ぞうすい◆

少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

■ 4日　十五夜～お月見献立

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

■ 24日　お彼岸(ひがん)献立

お彼岸は春と秋の２回あります。それぞれ春分の日、秋分の日を中日として前後３日間を合わせた７日間です。亡くなった人々をしのび、祖先を敬う行事で、ぼたもちやおはぎを作って仏様に供えたり、お寺参りやお墓参りに行ったりします。給食では、黒ごまときなこの二色のおはぎを作ります。

♪「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは？♪

「おはぎ」は秋のお彼岸に食べます。秋に咲く萩（はぎ）の花に見立てて作るからです。「ぼたもち」は春のお彼岸に、牡丹（ぼたん）の花に見立てて作ります。呼び方が異なるので、使う食材や作り方に違いはないそうです。（※進藤調べ。）

今月のまち☆ベジ　調整中です。お楽しみに！