

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、りよくとうもろやし、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、りよくとうもろやし、ごぼう、れんこん	534 kcal 22.5 g 23.4 g 2.0 g
4 (木)	ごはん 肉みそ豆腐 野菜のおひたし みたらし団子	○	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、干しいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな、りよくとうもろやし	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、りよくとうもろやし、ごま油、上白糖、かたくり粉	しょうが、りよくとうもろやし、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、とりも肉、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、干しいたけ、なす、ねぎ、にら、りよくとうもろやし、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、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！

備えておこう！ カセットこんろ



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、食品が店頭と並ぶまで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。

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

©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）、ししやも（ノルウェー）、豆あじ（長崎）、さば（欧州）、豚肉（神奈川県）、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	1人あたりたんぱく質 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、干しいたけ、きょうぼう	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 くさわかめ中華え かきたま汁	○	牛乳、かつお、くさわか 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 やしししゃも 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、つきこんにやく	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)	【F C 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	○	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、ど 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 戦時中の食事を知らろう

世界で戦争が起こった「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◆



こぼれこ つか だんご しる に
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◆



こめ せつやく だんご しる に
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◆



すく せつやく だんご しる に
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。

■ 24日 お彼岸(ひが)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☆ページ 調整中です。お楽しみに！