

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 (火)	さつまいもごはん さばの味噌だれかけ いそか和え 沢煮碗 おいもを どうぞ！	○	牛乳, さば, きざみのり, 鶏むね肉, 油揚げ 	しょうが, はくさい, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), さつまいも, 黒ごま, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, サラダ油, つきこんにゃく	634 kcal 24.6 g 25.9 g 2.6 g
5 (水)	麦ごはん 西湖豆腐(シ-ホド-フ) かぶの華風漬け ぶどう2種 大きなかぶ	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐 1-2リク エスト	しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ缶, えのきたけ, にら, ねぎ, だいこん, かぶ, きゅうり, マスカット, 巨峰	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, ごま油	537 kcal 22.4 g 16.6 g 1.4 g
6 (木)	きつねうどん こんぶたくあんサラダ きびだんご ももたろう	○	牛乳, 豚もも肉, 焼き竹輪(卵不使用), 油揚げ, 塩昆布, きな粉	にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, だいこん, たくあん	うどん, サラダ油, 三温糖, ごま油, もち米, きび	525 kcal 23.5 g 16.2 g 2.5 g
7 (金)	コッペパン カランガ (ケニアのシチュー) ビーンズサラダ こまったさんの シチュー	○	牛乳, とりもも肉, 赤いんげん豆, 大豆	たまねぎ, にんにく, にんじん, マッシュルーム, トマト缶, オクラ, キャベツ, きゅうり	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, 上新粉, 上白糖	510 kcal 22.9 g 17.4 g 2.3 g
10 (月)	ごはん たまごやき きゅうりの中華サラダ みそ汁 そらをとんだ たまごやき	○	牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 絹ごし豆腐, 油揚げ	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, りょくとうもやし, きゅうり, ぶなしめじ	米, サラダ油, 三温糖, ごま油, じゃがいも 	548 kcal 24.5 g 19.1 g 2.3 g
11 (火)	カレーピラフ ポトフ りっちゃん元気サラダ サラダでげんき	○	牛乳, 豚ひき肉, とりもも肉, ベーコン(卵不使用), 刻み昆布, 糸けずり, ロースハム(小麦使用)	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, セロリー, キャベツ, パセリ, きゅうり	米, サラダ油, じゃがいも, 三温糖	499 kcal 18.9 g 17.4 g 2.4 g
12 (水)	二色天井 おかか和え あさり入りすまし汁 からすの てんぷら屋さん	○	牛乳, ホキ, あおのり, 糸削り, あさり, 絹ごし豆腐, わかめ	こまつな, りょくとうもやし, にんじん, だいこん, ねぎ	米, 小麦粉, かたくり粉, さつまいも, 三温糖	581 kcal 21.5 g 17.0 g 2.2 g
13 (木)	麦ごはん 里芋と栗のそぼろ煮 野菜のマヨネーズ和え 柿 さるかに 合戦	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, こまつな, かぶ, かき	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, さといも, 板こんにゃく, むぎぐり, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, 白ごま	550 kcal 19.7 g 15.5 g 1.7 g
14 (金)	ごはん チンジャオロースー 米粉ワタンスープ やさいの おにたいじ	○	牛乳, 豚もも肉, 豚ひき肉, あさり	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ缶, 干ししいたけ, りょくとうもやし, 青ピーマン, ねぎ, にら	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 米粉ワタンスープ	531 kcal 25.1 g 15.6 g 2.0 g

♪ おはなし献立を実施します

11月4日(火)～11月14日(金)の読書旬間に合わせ、絵本や物語に登場する料理を給食で提供します。給食をきっかけにして、読書に興味をもつ児童が増えたらうれしいです。当日の給食をお楽しみに！

■「ももたろう」より【きびだんご】

ももたろうのきびだんご。食べると力がわいてきます！

■こまったさんのシチューより【カランガ】

こまったさんの前にあらわれたふしぎな男の子。「たんじょう日、おめでとう。」といって、アフリカのシチューを作りはじめました。こまったさんが本の中で作った「カランガ」というケニアのシチューを再現します。

■「そらをとんだたまごやき」より【たまごやき】

めぐちゃんとお父さんが20個のたまごで作ったたまごやきは、たまごの願いをかなえるため、お空をびゅーんととんでいきました。お空にみんなのたまごやきとんでいかないうに、注意しながら作ります！

■「サラダでげんき」より【りっちゃんの元気サラダ】

りっちゃんが、病気のお母さんを元気づけようとして作ったサラダです。

■「やさいのおにたいじ」より【チンジャオロースー】

京の都に、おそろしい鬼が現れました。さらわれた娘たちを救うため、知恵と勇気のある6人が立ち上がります。絵巻物などで知られる鬼退治の伝説ですが、その姿をよく見ると、敵も味方も、なんと野菜！たけのこの大将や金時にんじんなど、様々な野菜が出てきます♪



毎日の食事でよくかむ習慣をつけよう

よくかむことには、いろいろなよい効果があります。食べ物が細くなり、唾液が多く出るので、消化や吸収がしやすくなります。また、唾液の働きにより、むし歯の予防にもなります。よくかむと満腹になりやすく、肥満予防にもつながります。そして、よくかむことで、あごや顔の血流がよくなり、脳の働きも活発になるといわれています。

子どもたちが自然によくかんで食べられるように工夫された、「かみかみメニュー」の給食を出している学校があります。ここでは、かみごたえのある食材を使う、食材を大きめに切る、油で揚げて水分を減らすことなどで、かむ回数を増やしています。

かむことの大切さを知って、毎日の食事をよくかんで食べるようにしましょう。



参考資料 「子どものためのかみかみメニュー」柳沢幸江監著 少年写真新聞社刊ほか



今月のまち☆ベジ かぶ こまつな だいこん
ほうれんそう トマトピューレ

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	黄の仲間□ 熱や力の元になる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
17 (月)	ごはん まっくうのり 魚のあけぼの焼き ごま和え かき玉汁	○	牛乳, まっくうのり, メルルーサ, 絹ごし豆腐, たまご, わかめ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, りょ くとうもやし, こまつな	米, かたくり粉, 三温糖, 白す りごま	536 kcal 26.5 g 17.8 g 2.4 g
18 (火)	ごはん さばの竜田揚げ 野菜のさっぱり和え みそ汁	○	牛乳, さば, 木綿豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, だいこん, たま ねぎ, ほうれんそう, にんじん, りょ くとうもやし	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 上白糖, かたくり粉, 白ごま, じゃがいも	661 kcal 24.8 g 28.6 g 2.4 g
19 (水)	ビーンズチーズドッグ 鶏肉のコンクリーム煮 みかん	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチー ズ, 鶏むね肉, 調理用牛乳, 生ク リーム, パルメザンチーズ	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, と うもろこし缶, みかん	コッペパン, サラダ油, 三温 糖, じゃがいも, 上新粉, パ ター	626 kcal 31.3 g 23.6 g 3.0 g
20 (木)	五目鮭チャーハン 豆スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 豚ひき肉, さけ, 豚もも肉, 白いんげん豆, ひよこめめ, レン ズまめ, プレーンヨーグルト	しょうが, にんにく, にんじん, 干し しいたけ, ねぎ, にんにく, たまねぎ, トマト缶, みかん缶, バイナップル 缶, 黄桃缶	米, ごま油, サラダ油, 上白糖	544 kcal 23.8 g 13.2 g 2.0 g
21 (金)	トマトチキンカレー ひじきと青大豆のサラダ りんご	○	牛乳, 鶏むね肉, 干ひじき, 青大豆	たまねぎ, しょうが, にんにく, セロ リー, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, りんご	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖	543 kcal 19.4 g 14.3 g 1.8 g
25 (火)	ごはん ししゃものバジルソースがけ 大根のごま和え とうもろこしの豆乳スープ	○	牛乳, ししゃも, 鶏むね肉, 白いん げんペースト, 豆乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, ほう れんそう, だいこん, ぶなしめじ, と うもろこし缶	米, サラダ油, 上白糖, かたく り粉, ごま油, 白すりごま, マッシュポテト	538 kcal 24.8 g 15.0 g 2.5 g
26 (水)	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ かぼちゃケーキ	○	牛乳, ウィンナー(卵不使用), た まご	にんにく, にんじん, たまねぎ, ぶな しめじ, キャベツ, きゅうり, かぼ ちゃ	ハーフスパゲティ, サラダ 油, 上白糖, オリーブ油, 三温 糖, バイオレット粉, 米粉	666 kcal 20.0 g 26.1 g 2.3 g
27 (木)	【F C 町田ゼルビア応援献立】 コロコロ根菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	○	牛乳, 鶏むね肉, とりもも肉, わか め, ツナ	にんにく, たまねぎ, れんこん, 赤パ プリカ, 黄パプリカ, えだまめ, キャ ベツ, にんじん, こまつな, レモン果 汁	米, サラダ油, さつまいも, か たくり粉, 上白糖, じゃがい も,	558 kcal 23.0 g 17.7 g 1.7 g
28 (金)	ごはん コロッケ 梅サラダ ジュリエンスープ	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, おから, き ざみのり, レンズまめ	にんじん, たまねぎ, きゅうり, だい こん, 梅肉, セロリー, キャベツ	米, じゃがいも, サラダ油, 小 麦粉, パン粉, 上白糖, ごま油	609 kcal 21.9 g 19.7 g 2.2 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。

©少年写真新聞社2025

♪ 11月27日は「F C 町田ゼルビア応援給食」です！

J1リーグ2年目になるF C 町田ゼルビアですが、昨シーズンは3位というすばらしい結果を残されました。今シーズンはJ1リーグでの上位争いや天皇杯ベスト4、AFCチャンピオンズリーグエリート（ACLE）にも参戦するなど、昨年度以上の活躍に目が離せません。今シーズンも残りはあとわずかです。最後までみなさんに応援するために、2学期も「F C 町田ゼルビア応援献立」を実施します。給食で選手と同じメニューを食べて、F C 町田ゼルビアを応援しましょう！

☆背番号6 DF 望月ヘンリー海輝 選手（日本代表）

からのメッセージ☆

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。給食のときにあげパンなどの個数ものが残ったときは、毎回おかわりジャンケンに参加していました。好き嫌いがある人もいるかとは思いますが、できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。ぼくたちは町田GIONスタジアムで試合をしているので、ぜひ見に来てください。



こまつな農家さんの収穫と出荷作業

かつて東京の小松川付近で栽培されていたことから名づけられたこまつなは、東京の伝統野菜です。貧血の予防になる鉄や、骨や歯をつくるカルシウムを多く含んでいます。

こまつなを生産している農家さんは、収穫をする時に機械を使わず、手作業で丁寧に行っています。葉が虫に食べられていたり、傷んでいたりするところがないのかを確認し、傷がついているものは取り除きます。そして、一つひとつ土や砂を水で洗い落とします。その後、新鮮さを保つために、箱に詰めて冷蔵庫で冷やしておきます。収穫時期の農家さんはこの作業をくり返し行い、出荷します。農家さんへの感謝の気持ちを忘れずに、こまつなを味わってみましょう。



参考文献「からだのための食材大全」池上文雄、加藤光敏、河野博、三浦理代、山本謙治 監修 NHK出版編・刊ほか

～10月の給食食材の産地について～

じゃがいも（北海道）、玉ねぎ（北海道）、にんじん（北海道）、小松菜（鶴川・八王子）、なす（鶴川）、ねぎ（青森）、れんこん（茨城）、白菜（長野）、キャベツ（群馬）、きゅうり（群馬）、さやいんげん（福島）、もやし（栃木）、しょうが（高知）、えりんぎ（長野）、しめじ（長野）、えのき（長野）、にんにく（青森）、大根（岩手）、さつまいも（千葉）、パプリカ（北海道）、柿（奈良）、りんご（青森）、鮭（北海道）、赤魚（大西洋・アメリカ）、ししゃも（アイスランド）、豚肉（神奈川）、鶏肉（岩手）、米（山形、千葉）