

10月こんだてひょう

2024年 9月27日 町田市立鶴川第三小学校
校長 鯉坂 映子 栄養教諭 進藤 悠

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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1(火) 都民の日 (休校です)						
2 (水)	五目チャーハン 中華はるさめスープ 大豆とじゃこの揚げがらめ	○	牛乳, 豚ひき肉, とりもも肉, ちりめんじゃこ, 大豆	米, ごま油, サラダ油, りょくとうはるさめ, かたくり粉, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, えのきたけ, もやし, こまつな	538 kcal 22.9 g 19.0 g 2.0 g
3 (木)	【鹿児島県の料理】 鶏飯 (けいはん) こが焼き さつまめサラダ	○	牛乳, とりもも肉, 油揚げ, すけとうだら, たまご, ひよこまめ	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, さつまいも	にんじん, 干しいたけ, たくあん, さやえんどう, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ	544 kcal 21.1 g 18.1 g 2.4 g
4 (金)	ジョア(マスカット) キムタクごはん 大学いも うずらとあさりのスープ	-	ジョア (マスカット), 豚ひき肉, うずら卵, あさり, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), ごま油, 三温糖, さつまいも, 水あめ	しょうが, にんじん, たくあん, はくさいキムチ, ねぎ, こまつな	501 kcal 15.6 g 9.9 g 2.4 g
7 (月)	【大分県の料理】 ごはん 中津から揚げ風 春雨サラダ だんご汁	○	牛乳, 鶏もも肉, 豚もも肉	米, 上白糖, かたくり粉, 米粉, 普通はるさめ, ごま油, 三温糖, サラダ油, ほうとう	にんにく, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	606 kcal 23.9 g 22.2 g 2.2 g
8 (火)	ピザトースト クリームシチュー ツナサラダ	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), ピザチーズ, とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, ツナフレーク	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, 上新粉, バター, 上白糖	たまねぎ, トマト缶, 青ピーマン, にんじん, ぶなしめじ, ほうれんそう, こまつな, キャベツ	558 kcal 26.4 g 27.4 g 3.3 g
9 (水)	ごはん カレー肉豆腐 小山田みつばのおひたし カスタードプリン	○	牛乳, 豚もも肉, 絹ごし豆腐, たまご, 調理用牛乳, 生クリーム	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, カラメルタブレット, スプレーチョコ	にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, 系みつば	591 kcal 26.1 g 18.9 g 1.7 g
10(木)~15(火) 給食はありません。						
16 (水)	スパゲティベスカトーレ 野菜スープ 柿	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), いか, あさり, レンズまめ	ハーフスパゲティ, サラダ油	にんにく, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, トマト缶, 干しいたけ, だいこん, ほうれんそう, かき	483 kcal 22.2 g 14.1 g 2.2 g
17 (木)	栗ごはん さばの塩焼き ポテト入りナムル 米粉ワタンスープ	○	牛乳, さば, 豚ひき肉	米, むきぐり, 三温糖, じゃがいも, ごま油, サラダ油, 米粉ワタ	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, しょうが, りょくとうもやし, ねぎ, なら	626 kcal 22.4 g 24.6 g 2.4 g
18 (金)	【6年生連合運動会応援献立】 麦ごはん スタミナ納豆 長なすの南蛮漬け カレースープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 挽きわり納豆, ひよこまめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), ごま油, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉	にんにく, ゆで干しだいこん, 葉ねぎ, 長なす, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 青ピーマン	581 kcal 21.2 g 21.8 g 2.4 g

■ 食べ物を大切にしよう~10月は食品ロス削減月間です~

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？
苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかったり、さまざまな理由で残している人はいませんか。

一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食には多くの人や物が関わっているので、感謝の気持ちを忘れずに、自分が食べると決めた量は残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して無理強いすることのないようにしましょう。



年間東京ドーム16杯分！

現在、日本では年間約646万トンの食べ物が捨てられています。一人1日お茶碗1杯分の食べ物が捨てられていることとなります。

×16杯

■ 3日 鹿児島県の料理です！

「鶏飯(けいはん)」は、鶏肉、パパイアの味噌漬け、みかんの皮などを白いごはんの上に乗せ、鶏ガラのスープをかけて食べる、奄美地域の郷土料理です。昔はスープをかける風習はなく、炊き込みごはん風にして食べていました。昭和に入ってから鶏ガラのスープをかけて食べるアレンジが浸透し、いまではそれが一般的となっています。給食では、炊き込みご飯にスープをかけるようにし、また、パパイアの味噌漬けの代わりにたくあんを使っています。お茶漬けのように、サラサラと食べてください。

「こが焼き」は、おせちの伊達巻のような味のする卵焼きです。お祝いの席でよく食べられていたそうです。



■ 7日 大分県の料理です！

戦後の食糧難の時期、中津にはたくさんの養鶏場があり、鶏肉の消費量も多かったそうです。中国での食べ方を再現した事から、「からあげ」が誕生したと言われています。

その風味と味わいが人気を呼び、からあげ専門店の数がどんどん増えていきました。大手フライドチキンのフランチャイズ店が中津に出店し、撤退を余儀なくされたといった噂が立つほど、からあげへのこだわりが多く、まさに「からあげの聖地」として呼ばれています。(聖地中津からあげの会 公式HPより)

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
21 (月)	ご飯 魚のケチャップソースがけ 中華ごまサラダ 豆腐のみそ汁	○	牛乳, ホキ, 絹ごし豆腐, わかめ	米, かたくり粉, 米粉, ごま油, 上白糖, 白すりごま, じゃがいも	ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, キャベツ	569 kcal 24.8 g 18.7 g 2.6 g
22 (火)	手作りメロンパン チキンピーンズ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳, たまご, 大豆, レンズまめ, 鶏むね肉	丸パン, バター, 小麦粉, 上白糖, グラニュー糖, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 上新粉	たまねぎ, にんじん, トマト缶詰, 青ピーマン, キャベツ, きゅうり	573 kcal 24.8 g 18.0 g 2.7 g
23 (水)	ごはん ししゃもの南蛮漬け ごま和え にんにくスープ	○	牛乳, ししゃも, ベーコン(卵不使用)	米, かたくり粉, 米粉, 三温糖, 白ごま, 白すりごま, オリーブ油, じゃがいも	ねぎ, にんじん, こまつな, もやし, にんにく, たまねぎ, なす	557 kcal 22.4 g 20.0 g 2.4 g
24 (木)	麦ごはん 赤魚の香味焼き もやしサラダ 豚汁	○	牛乳, あかうお, 豚もも肉, 油揚げ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま, サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ	540 kcal 26.9 g 17.6 g 2.3 g
25 (金)	米粉のポークカレー 大根サラダ フルーツポンチ	○	牛乳, 大豆, 豚もも肉, わかめ	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	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶, パイナップル缶	619 kcal 20.5 g 14.6 g 2.3 g
26 (土)	【運動会がんばった!! 献立】 スタミナうどん いもチーズお好み焼き	○	牛乳, 豚ばら肉, 豚ひき肉, 糸けずり, ダイスターズ, あおのり	うどん, サラダ油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 米粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 干ししいたけ, ねぎ, にら	500 kcal 19.1 g 22.2 g 2.3 g
29 (火)	【旬を味わおう〜りんご①】 麦入りごはん マーボー豆腐 海藻サラダ りんご	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, たけのこ缶, 干ししいたけ, にんじん, にら, ねぎ, だいこん, きゅうり, りんご	559 kcal 22.7 g 16.9 g 2.2 g
30 (水)	【旬を味わおう〜りんご②】 ごはん 酒鮭じゃが 五目卵焼き りんご	○	牛乳, さけ, 鶏ひき肉, 大豆, たまご	米, サラダ油, じゃがいも, つきごんにゃく, 三温糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, 葉ねぎ, 干ししいたけ, りんご	578 kcal 25.1 g 15.9 g 1.3 g
31 (木)	コッペパン デミグラスシチュー ピーンズサラダ かぼちゃパイ	○	牛乳, 豚もも肉, 赤いんげん豆, 大豆, 練乳	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, デミグラスソース, 小麦粉, バター, 三温糖, 上白糖, 冷凍パイシート(卵不使用)	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	616 kcal 24.3 g 25.0 g 2.7 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1.1~1.25倍が目安です。

■ 10月26日は運動会です!

スポーツには **食事** がカギ!

あつ そと からだ うご きもち きせつ
暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。
うんどうかい たいいっさい ぶかつ しあい じつよく ほっせ
運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日
れんしゅう けんしゅう じつじょう
ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食
えいよう しっかり とるこ と、はやお こころが すいみん じゅうぶん
べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分に
たいせつ
ることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

あさ のあはら た必ず たべましよう
あ もの あぶら おお つか りより
揚げ物や油を多く使った料理
ひか たんすいかぶつ おお ふく
は控え、炭水化物を多く含む
しゅじょく ちゅうしん しょうか よ
主食を中心に、消化の良いも
のがおすすめです。



試合の前後に水分を しっかりと ましよう



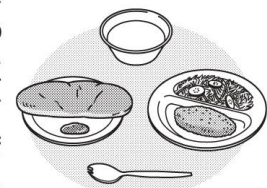
学校給食法公布から70年

©少年写真新聞社2024

日本にほんの学校給食がっこうきゅうしょくは、明治22年めいじにじゅうにねん（1889年）に山形県鶴岡町やまがたのりこう（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で出されたものが始まりとされています。そして、70年前の昭和29年しやうわにじゅうきゅうねん（1954年）に、「学校給食法」が公布されて、給食の目標などが明確になりました。学校給食法が公布された時は、小学校のみが対象でしたが、昭和31年しやうわさんじゅういちねん（1956年）に一部改正されて、中学校なども対象になりました。現在では、国公立の小学生の99.2%、中学生の90.0%が給食（完全給食）※を食べています。

学校給食は栄養バランスのよい献立で、みなさんの心と体の健やかな成長を支える重要な役割を果たしています。さらに、学校の食育をすすめるための教材でもあります。

※完全給食とは、内容がパンまたは米飯等、ミルクおよびおかずである給食のことです。参考文献 文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」 文部科学省HPほか



3学期から、鶴川地区の中学校でも給食が始まる予定です♪初めての献立はなんでしよう?楽しみです
ね!

今月の
まち☆ペジ
じゃがいも

～9月の給食食材の産地について～

じゃがいも(鶴川)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(北海道)、小松菜(鶴川・東京・埼玉)、なす(鶴川)、ねぎ(鶴川、青森)、キャベツ(群馬)、きゅうり(岩手)、もやし(栃木)、白菜(長野)、しょうが(高知)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、にら(茨城)、大根(北海道)、さつまいも(千葉)、りんご(青森)、さんま(台湾)、さば(ノルウェー)、きはだまぐろ(インドネシア)、いか(バレー)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(埼玉・秋田・千葉)