

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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ きびだんご ももたろう	○	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ, 焼きちくわ (卵不使用), あおのり, 干ひじき, きな粉	うどん, サラダ油, 三温糖, 小麦粉, かたくり粉, オリーブ油, 上白糖, もち米, きび	こまつな, にんじん, ねぎ, りょくとうもやし, きゅうり ※1・2年生遠足※	632 kcal 27.0 g 21.7 g 2.6 g
5 (火)	ラージャのカレー ひじきと青大豆のサラダ りんご ラージャのカレー	○	牛乳, ホキ, 豚もも肉, 干ひじき, 青大豆	米, 米粉, サラダ油, ジャがいも, 三温糖 	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	587 kcal 20.8 g 16.7 g 1.8 g
6 (水)	カレーピラフ うずら入りポトフ りっちゃんの元気サラダ サラダでげんき	○	牛乳, ウィナー (卵不使用), ベーコン (卵不使用), うずら卵, 刻み昆布, 糸けずり, ロースハム (小麦使用)	米, サラダ油, ジャがいも, 三温糖	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, とうもろこし	533 kcal 18.9 g 20.9 g 2.7 g
7 (木)	ごはん コロッケ しめじのおひたし とり肉のすまし汁 11びきのねことあほうどり	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, おから, とりもも肉	米, ジャがいも, サラダ油, パン粉, 小麦粉, 三温糖, つきこんにゃく	にんじん, たまねぎ, りょくとうもやし, こまつな, ぶなしめじ, だいこん ※3年生社会科見学※	622 kcal 22.3 g 22.5 g 2.2 g
8 (金)	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, 豚もも肉, 油揚げ	米, 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	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	565 kcal 25.9 g 17.9 g 2.6 g
11 (月)	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ 海藻サラダ ゴリラのばんやさん	○	牛乳, きな粉, 豚ひき肉, とりひき肉, 絹ごし豆腐, 海藻ミックス	ねじりパン, 上白糖, かたくり粉, りょくとうはるさめ, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんじん, 干しいたけ, りょくとうもやし, たけのこ缶, はくさい, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	579 kcal 25.7 g 27.1 g 2.6 g
12 (火)	ごはん たまごやき きゅうりの華風づけ みそ汁 そらをとんだたまごやき	○	牛乳, とりひき肉, たまご, 絹ごし豆腐, 油揚げ	米, サラダ油, 三温糖, ごま油, ジャがいも	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, だいこん, きゅうり, ぶなしめじ	547 kcal 24.4 g 19.1 g 2.3 g
13 (水)	二色天丼 (魚・さつまいも) おかか和え あさり入りすまし汁 からすのてんぷらやさん	○	牛乳, ホキ, あおのり, 糸削り, あさり, 絹ごし豆腐, わかめ	米, 小麦粉, かたくり粉, さつまいも, 三温糖 	こまつな, りょくとうもやし, にんじん, ねぎ ※5年生連音/給食試食会※	585 kcal 21.6 g 16.9 g 2.2 g
14 (木)	ごはん いわしの塩焼き わかめサラダ きじなべ風 徳川家康の勝負飯!	○	牛乳, いわし, わかめ, とりもも肉	米, ごま油, サラダ油, 白ごま, さといも	キャベツ, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	504 kcal 25.3 g 16.3 g 2.1 g
15 (金)	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ スイートポテト ルルとララ	○	牛乳, ウィナー (卵不使用), 生クリーム, 加糖練乳	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, オリーブ油, 三温糖, さつまいも, バター 	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	573 kcal 17.9 g 18.4 g 2.1 g

♪ おはなし献立を実施します

11月1日(金)～11月15日(金)の読書週間に合わせ、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!

■「ラージャのカレー」より【カレーライス】

ラージャが村で働く人のために作ったカレー。村人を元気づけるカレーを食べれば、みなさんも勉強を頑張る意欲がわいてきます!

■「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。

■「11びきのねことあほうどり」より【コロッケ】

11びきのねこが作ってお店で売っているコロッケの味を想像して作ります!

■「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。みんなのお空にたまごやきがとんでいかなないように、注意しながら作ります!

■歴史上の人物「徳川家康」の勝負飯!

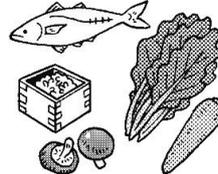
家康が戦の前に、部下(家臣)とのきずなを深めるために食べていたとされる、「きじなべ」を、鶏肉で再現して作ります。

お楽しみに♪

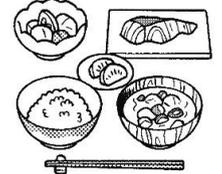
♪ 11月24日は和食の日♪

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



©少年写真新聞社2020



今月のまち☆ベジ 今月はお休みです☺

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 (月)	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ニースソース 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, 芽ひじき, 系削り, ちりめんじゃこ, とりもも肉, 焼きちくわ(卵不使用), 豚もも肉, 生揚げ, 豆乳	米, サラダ油, 三温糖, はちみつ, りょくとうはるさめ, ごま油, さつまいも, 上新粉	にんにく, たまねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, ぶなしめじ, はくさい	634 kcal 30.4 g 21.7 g 2.4 g
19 (火)	【日本の味めぐり〜名古屋〜】 ごはん さばのから揚げ名古屋風みそだれ シャキシャキ梅サラダ お麩入りすまし汁	○	牛乳, さば, きざみのり, 豚肩肉	米, かたくり粉, 黒砂糖, 上白糖, ごま油, サラダ油, こまちふ	しょうが, ゆで干しだいこん, にんじん, りょくとうもやし, きゅうり, ねり梅, たまねぎ, ぶなしめじ, はくさい, こまつな	588 kcal 25.6 g 21.0 g 1.9 g
20 (水)	フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ	○	牛乳, たまご, 調理用牛乳, 大豆, レンズまめ, 豚もも肉, ツナフレーク	食パン, バター, 上白糖, 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, 青ピーマン, こまつな, キャベツ	555 kcal 27.7 g 22.0 g 2.7 g
21 (木)	ごはん ししゃものバジルソースがけ 切り干し大根のごま和え とうもろこしの豆乳スープ	○	牛乳, ししゃも, とりもも肉, 白いんげんペースト, 豆乳	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 白すりごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, 黄パプリカ, こまつな, ゆで干しだいこん, ぶなしめじ, はくさい, ホールコーン, クリームコーン	544 kcal 25.4 g 16.2 g 3.0 g
22 (金)	ごはん 里芋のそぼろ煮 野菜のマヨネーズ和え 柿	○	牛乳, とりひき肉, 大豆	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, さといも, こんにゃく, 三温糖, かたくり粉, 上白糖	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, かき	537 kcal 19.0 g 15.1 g 1.8 g
25 (月)	ごはん チンジャオロースー カリカリ揚げ	○	牛乳, 豚もも肉, 大豆, ちりめんじゃこ	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, さつまいも, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ缶, 干しいたけ, りょくとうもやし, 青ピーマン, 赤ピーマン, れんこん	548 kcal 26.1 g 16.9 g 1.1 g
26 (火)	和風鮭ピラフ 豆スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 塩昆布, さけ, 豚もも肉, 白いんげん豆, ひよこめ, レンズまめ, プレーンヨーグルト	米, サラダ油, グラニュー糖	しょうが, にんじん, ねぎ, にんにく, セロリ, たまねぎ, トマト缶詰, みかん缶, パイナップル缶, 黄桃缶	537 kcal 23.1 g 12.3 g 2.3 g
27 (水)	ごはん まっくうのり 魚のあけぼの焼き おかかあえ かき玉汁	○	牛乳, 焼きのり, メルルーサ, 系削り, 絹ごし豆腐, たまご, わかめ	米, かたくり粉, 三温糖	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	529 kcal 26.2 g 16.4 g 2.4 g
28 (木)	ハヤシライス ビーンズサラダ 米粉のキャラメルケーキ	○	牛乳, 豚もも肉, 大豆, 白いんげんペースト	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 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, 米粉, 上白糖, グラニュー糖	たまねぎ, セロリ, 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 ※4年生社会科見学※	681 kcal 22.3 g 20.8 g 1.8 g
29 (金)	ビーンズチーズドッグ とり肉のコーンクリーム煮 みかん	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ビザ用チーズ, とりもも肉, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ	コッペパン, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 上新粉, バター	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, とうもろこし缶, みかん	647 kcal 29.9 g 26.2 g 3.1 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。

♪ 11月18日は「FC町田ゼルビア応援給食」です！

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いただき、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！

☆ FC町田ゼルビア ゴールキーパー 谷 晃生 選手にインタビューをしました！ ☆

Q. 学校給食の思い出を教えてください。

A. 僕はいつも給食のとき、揚げパンが好きだったので、揚げパンが出たときは必ずおかわりじゃけんに参加して、揚げパンの争奪戦を繰り広げていました。

Q. 好き嫌いはありましたか？

A. 僕は好き嫌いがなかったので、ここまで大きくなっちゃんしました。皆さんも好き嫌いはあるとは思いますが、できるだけ色々なものにチャレンジしてほしいなと思います。

Q. 最後に一言お願いします

A. 僕たちFC町田ゼルビアは、残りのリーグ戦も少なくなってきたので、ぜひスタジアムで応援してもらえると嬉しいです。



♪ 11月23日は勤労感謝の日です

わたしたちは、生産者さん、運んでくれる人、調理員さん、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べるということは生き物の命をいただくということなので、感謝の心を込めて「いただきます」とあいさつをしましょう。

●「いただきます」とは、「私の命のために、ほかの動物や植物の命を頂きます」という意味があります。古くから人は、自然の恵みをもらって生きてきました。自然の恵みとは、数々の動植物の生命のこです。多くの生き物を犠牲にしてわたしたちが生きていることや、すばらしい自然への感謝の気持ちを表した言葉といえます。

●「ごちそうさま」は、漢字では“御馳走様”と書きます。「馳」と「走」は“はしる”という意味があります。昔はお客様を迎えるのに、走り回って食べ物をとってきて、もてなしました。そのような命がけのはたらきに、お客様が「ありがとう」と心からの感謝の気持ちを表し、この言葉を言います。



～10月の給食食材の産地について～

じゃがいも(鶴川・北海道)、にんじん(北海道)、小松菜(群馬)、ねぎ(青森)、キャベツ(群馬)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、しょうが(高知)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、大根(北海道)、柿(和歌山)、りんご(青森)、鮭(北海道)、赤魚(アラスカ)、ししゃも(アイランド)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(岩手ほか)