

# 9がつ こんだてひょう 町田市立忠生小学校



| 日       | こんだて                                                 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|------------------------------------------------------|----|--------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2<br>水  | てつぶんたっぷりこんだて                                         | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ とうふ あさり            | こめ むぎ あぶら さとう<br>たまごなしマヨネーズ<br>でんぶん      | しょうが にんじん たくあん<br>はくさいキムチ キャベツ<br>きゅうり れんこん にんにく<br>はくさい ぶなしめじ ねぎ にら      | 537 kcal<br>21.1 g<br>21.9 g<br>2.3 g |
|         | キムタクごはん<br>れんこんのみそマヨサラダ<br>スンドゥブチゲ                   |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 3<br>木  | むぎごはん<br>とりにくのてりやき<br>あげげんまいサラダ<br>じゃがいものみそしる        | ○  | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ みそ              | こめ むぎ あぶら さとう<br>げんまい じゃがいも              | キャベツ りょくとうもやし<br>きゅうり にんじん コーン<br>だいこん こまつな                               | 574 kcal<br>23.0 g<br>21.9 g<br>2.6 g |
|         | チンジャオロースどん<br>はるさめサラダ<br>なし                          |    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ わかめ                | こめ むぎ あぶら さとう<br>じゃがいも でんぶん<br>りょくとうはるさめ | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ ほししいたけ ビーマン<br>キャベツ きゅうり<br>りょくとうもやし なし            | 513 kcal<br>18.1 g<br>14.8 g<br>1.7 g |
| 4<br>金  | わかめごはん<br>いかのねぎしおやき<br>あげごぼうサラダ<br>こうやどうふのみそしる       | ○  | ぎゅうにゅう わかめ<br>いか こうやどうふ みそ           | こめ さとう あぶら<br>でんぶん さつまいも                 | しょうが にんにく ねぎ<br>こまつな りょくとうもやし<br>きゅうり にんじん ごぼう<br>だいこん えのきたけ              | 522 kcal<br>24.4 g<br>15.3 g<br>2.7 g |
|         | えだまめコーンピラフ<br>ようふうにくじゃが<br>コールスローサラダ                 |    | ぎゅうにゅう ハム<br>ぶたにく ウィンナー              | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう                      | コーン えだまめ にんにく<br>しょうが たまねぎ にんじん<br>ピーマン キャベツ きゅうり                         | 502 kcal<br>18.2 g<br>16.3 g<br>2.5 g |
| 9<br>水  | ちょうようのせつくこんだて                                        | ○  | ぎゅうにゅう<br>ポウズギンポ<br>みそ わかめ           | こめ さつまいも さとう<br>たまごなしマヨネーズ ごま<br>ふ でんぶん  | こまつな りょくとうもやし<br>にんじん きくのり たまねぎ<br>えのきたけ                                  | 533 kcal<br>18.5 g<br>23.7 g<br>2.6 g |
|         | さつまいもごはん<br>さかなのごまマヨネーズやき<br>きっかひたし<br>おふとわかめのすましじる  |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 10<br>木 | しょくもつせんいたっぷりこんだて                                     | ○  | ぎゅうにゅう だいず<br>ぶたにく                   | しょくパン あぶら<br>じゃがいも さとう                   | にんにく にんじん たまねぎ<br>トマト ぶどう                                                 | 537 kcal<br>22.4 g<br>23.1 g<br>1.5 g |
|         | ガーリックトースト<br>ポークビーンズ<br>ぶどう2つ                        |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 11<br>金 | むぎごはん<br>たらとじゃがいものあまからあげ<br>おかかあえ<br>りきゅうじる          | ○  | ぎゅうにゅう たら<br>かつおぶし あぶらあげ<br>みそ       | こめ むぎ じゃがいも<br>でんぶん あぶら さとう<br>さつまいも ごま  | キャベツ りょくとうもやし<br>こまつな にんじん ごぼう<br>だいこん ぶなしめじ ねぎ                           | 537 kcal<br>18.4 g<br>16.5 g<br>2.1 g |
|         | たくあんのおちやつけ<br>たぐさやき<br>ツナじゃがサラダ                      |    | ぎゅうにゅう かつおぶし<br>あぶらあげ たまご<br>ぶたにく ツナ | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも<br>たまごなしマヨネーズ        | たくあん えのきたけ みつば<br>にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>こまつな きゅうり                           | 513 kcal<br>21.3 g<br>20.2 g<br>2.0 g |
| 15<br>火 | まち☆ベジミートスパゲティ<br>ひじきサラダ<br>カラフルむしパン                  | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ひじき ベーコン          | スパゲッティ あぶら<br>さとう こむぎこ                   | にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリー ズッキーニ なす<br>ピーマン キャベツ こまつな<br>えだまめ コーン             | 615 kcal<br>24.3 g<br>24.6 g<br>2.7 g |
|         |                                                      |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 16<br>水 | FC町田ゼルビアおうえんきゅうしょく                                   | ○  | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ ツナ                | こめ あぶら さつまいも<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも        | にんにく たまねぎ れんこん<br>あかパブリカ きパブリカ<br>えだまめ にんじん キャベツ<br>こまつな レモンかじゅう          | 594 kcal<br>21.9 g<br>20.3 g<br>1.4 g |
|         | コロコロこんさいガッパオライス<br>こまつなレモンサラダ<br>じゃがあげカレーふうみ         |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 17<br>木 | マーボーなすどん<br>じゃこいりナムル<br>ひまつのぶどうゼリー                   | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず みそ とうふ<br>ちりめんじゃこ | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぶん                    | しょうが にんにく ほししいたけ<br>たけのこ にんじん だいずもやし<br>きゅうり こまつな とうがん<br>ぶどうストレートジュース なす | 535 kcal<br>20.3 g<br>16.0 g<br>1.6 g |
|         |                                                      |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 18<br>金 | しょくいくのひこんだて                                          | ○  | ぎゅうにゅう さけ<br>しおこんぶ なまあげ<br>みそ        | こめ むぎ さとう<br>あぶら じゃがいも                   | ゆずかじゅう キャベツ<br>だいこん にんじん きゅうり<br>たまねぎ ねぎ こまつな                             | 540 kcal<br>25.7 g<br>17.9 g<br>2.0 g |
|         | むぎごはん<br>さけのゆうあんやき<br>しおこんぶあえ<br>なまあげのみそしる           |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 24<br>木 | はちみつレモントースト<br>チリコンカン<br>フレンチサラダ                     | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いんげんまめ だいず            | しょくパン はちみつ<br>とうにゅうバター あぶら<br>さとう        | レモン レモンかじゅう<br>セロリー たまねぎ にんじん<br>トマト キャベツ きゅうり<br>コーン                     | 571 kcal<br>20.9 g<br>25.7 g<br>1.8 g |
|         |                                                      |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 25<br>金 | しゅんのしょくざいこんだて                                        | ○  | ぎゅうにゅう さんま<br>のり みそ とうふ<br>たまご       | こめ むぎ でんぶん<br>あぶら さとう<br>つきこんにやく でんぶん    | きぬさや きゅうり にんじん<br>だいこん ゆずかじゅう たまねぎ<br>ほししいたけ えのきたけ<br>ぶなしめじ こまつな ぶどう      | 539 kcal<br>19.1 g<br>19.2 g<br>2.3 g |
|         | さんまごはん<br>ゆずみそこんにやくサラダ<br>むらくもじる<br>ぶどう2つ            |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 28<br>月 | むぎごはん<br>トマトにくじゃが<br>ごまつきししゃも<br>えだまめとレンコンのあえもの      | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ししゃも                  | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さとう ごま                | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト さやいんげん えだまめ<br>れんこん キャベツ きゅうり                       | 527 kcal<br>21.8 g<br>15.1 g<br>1.9 g |
|         |                                                      |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 29<br>火 | こまつなじゃこチャーハン<br>カルピクッパふうスープ<br>さつまめサラダ<br>レモンフロゼンゼリー | ○  | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく<br>たまご いんげんまめ    | こめ あぶら でんぶん<br>さつまいも さとう                 | にんじん こまつな にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>ほししいたけ もやし<br>きゅうり                         | 551 kcal<br>21.2 g<br>16.7 g<br>2.1 g |
|         |                                                      |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |
| 30<br>水 | むぎごはん<br>あげさばのみそだれ<br>ゆかりあえ<br>のっぺいじる                | ○  | ぎゅうにゅう さば みそ<br>ぶたにく とうふ             | こめ むぎ でんぶん<br>あぶら さとう こんにやく<br>さといも      | りょくとうもやし だいこん<br>にんじん きゅうり こまつな                                           | 583 kcal<br>25.3 g<br>20.3 g<br>1.7 g |
|         |                                                      |    |                                      |                                          |                                                                           |                                       |

9月のまち☆ペジはピーマン、なす、とうがんを使用予定です。

使用食材は、価格や納入状況等により、変更する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



# モグパクだより



町田市立忠生小学校

校長 西 和昌

栄養士 神野 明香里

2学期が始まり、元気な子供たちの声が学校に戻ってきました。給食開始は9月2日水曜日です。引き続き、学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

9月の給食目標は「よい姿勢、よいマナーを身に付けよう」です。マナーを守ることは、自分も周りの人も気持ちよく食事を楽しむために大切です。ぜひご家庭でも、意識していただけると嬉しいです。

## ○ 9月16日(水)「がんばれゼルビア! FC町田ゼルビア応援給食」について

いよいよ、8月から、Jリーグが開幕しました。町田市をホームタウンとするサッカーチーム「F C町田ゼルビア」は、今年の春に挑戦した、ACLE(アジアチャンピオンズリーグエリート)で、グループステージを1位で突破し、決勝トーナメントでは4試合連続無失点を記録、世界を舞台にした初めての大会で、準優勝という結果を残しました。そんな、F C町田ゼルビアの今シーズンの活躍を期待し、応援するために、今月は町田市の小中学校で「がんばれゼルビア! F C町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、F C町田ゼルビアの選手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。



選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しよう!

## ○ 9月の献立について

### 9月9日(水) 重陽の節句献立

重陽の節句は別名「菊の節句」ともいわれ、強い香りで邪気を払う花とされた菊をお酒などに浮かべて飲み、長寿を願いました。給食では、菊の花をおひたしに使いました。



### 9月18日(水) 食育の日献立

「鮭の幽庵焼き」…今が旬の鮭を、町田産のゆず果汁やしょうゆで漬けて焼いたものです。旬の食材や地場産物を味わってほしいと思います。

### 9月25日(金) 旬の食材献立

「さんまご飯」…秋が旬のさんまを、油で揚げ甘辛いたれといっしょにご飯に混ぜたものです。「ぶどう」…秋が旬のぶどうです。品種は「巨峰」の予定です。

### 9月10日(木) 2種のぶどう食べ比べ

9月30日(水)「のっぺい汁」…新潟県や佐賀県に伝わる郷土料理です。

## ○ 7月14日(火) 2年生がまち☆ベジとうもろこしの皮むきをしました

全校分のとうもろこしの皮をむきました。皮やひげの触り心地に興味津々な様子でした。次の日のおはなし給食では、とうもろこしが主役の「ひよろのっぽくん」という絵本も読んでいただきました。



## ○ 7月の給食使用食材の産地

|       |          |           |     |        |                |         |                  |
|-------|----------|-----------|-----|--------|----------------|---------|------------------|
| しょうが  | 高知・熊本    | 大葉        | 愛知  | 冷凍りんご  | 山形             | こまつな    | 町田・東京・埼玉         |
| にんにく  | 青森       | もやし       | 栃木  | アムスメロン | 千葉             | はくさいキムチ | 町田               |
| セロリ   | 長野       | しめじ       | 長野  | レモン    | 愛媛             | 豚肉      | 神奈川              |
| ごぼう   | 青森       | えのきたけ     | 長野  | キャベツ   | 町田・群馬          | 鶏肉      | 宮崎・岩手            |
| だいこん  | 青森・北海道   | はくさい      | 長野  | たまねぎ   | 町田・香川・兵庫       | いか      | ペルー              |
| さつまいも | 千葉       | いんげん      | 千葉  | きゅうり   | 町田・青森          | まだら     | 北海道              |
| ながねぎ  | 茨城・埼玉    | れんこん      | 茨城  | じゃがいも  | 町田・長崎・茨城・静岡・千葉 | あさり     | 韓国               |
| とうがん  | 沖縄       | オクラ       | 沖縄  | ピーマン   | 町田・北海道         | ホキ      | ニュージーランド・オーストラリア |
| ズッキーニ | 群馬       | 大豆もやし     | 福島  | なす     | 町田・群馬          | ししゃも    | アラスカ・カナダ         |
| 黄パプリカ | 高知・韓国・静岡 | チンゲンサイ    | 茨城  | にんじん   | 町田・千葉・青森       | 大豆      | 北海道              |
| 赤パプリカ | 韓国・静岡    | さくらんぼ 紅秀峰 | 山形  | トマト    | 町田             | 米       | 山形・栃木            |
| にら    | 栃木・茨城    | すいか       | 神奈川 | とうもろこし | 町田・北海道         |         |                  |