１０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 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
2 金	**しょくもつせんいたっぷりこんだて** キーマカレードック レモンドレッシングサラダ コーンとまめのポタージュ	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　チーズ いんげんまめ	コッペパン　あぶら さとう　じゃがいも	たまねぎ　キャベツ りょくとうもやし　こまつな にんじん　コーン　レモン セロリー	501 kcal 21.3 g 18.1 g 3.1 g
5 月	むぎごはん ほっけのわふうソースがけ あげなすいりおかかあえ すりごまみそしる	○	ぎゅうにゅう　ほっけ かつおぶし　とうふ　みそ	こめ　むぎ　さとう でんぷん　あぶら じゃがいも　ごま	たまねぎ　キャベツ りょくとうもやし　こまつな にんじん　なす　だいこん	531 kcal 23.8 g 16.4 g 2.0 g
6 火	いんげんまめクリームペンネ みそドレサラダ かぼちゃケーキ	○	ぎゅうにゅう　ベーコン いんげんまめ　みそ だいず	マカロニ　あぶら こむぎこ　さとう	にんじん　たまねぎ ぶなしめじ　ほうれんそう キャベツ　きゅうり　れんこん とうもろこし　かぼちゃ	584 kcal 18.5 g 21.4 g 2.4 g
7 水	むぎごはん ゆずしおにくじゃが ツナとほうれんそうのたまごやき のりからしあえ	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ　たまご　のり	こめ　むぎ　あぶら つきこんにゃく じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん ゆずかじゅう　さやいんげん ほうれんそう　はくさい りょくとうもやし　こまつな	562 kcal 22.9 g 18.4 g 2.0 g
8 木	ちゅうかどん さつまいもとこうやどうふのあまからあえ なし	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　こうやどうふ	こめ　あぶら でんぷん　さつまいも さとう	しょうが　たまねぎ にんじん　はくさい ほししいたけ　たけのこ ねぎ　なし	518 kcal 16.9 g 14.5 g 1.5 g
9 金	かしわパン みそなすコロッケ まめとやさいのスープ	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ベーコン ひよこまめ　だいず	かしわパン　じゃがいも あぶら　こむぎこ パンこ　さとう	にんじん　たまねぎ なす　キャベツ　コーン こまつな	573 kcal 21.1 g 26.9 g 2.0 g
13 火	むぎごはん とうふととりにくのにもの カリカリうめあえ じゃがいものみそやき	○	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　みそ	こめ　むぎ　あぶら しらたき　ふ　さとう じゃがいも	しょうが　にんじん たまねぎ　はくさい ねぎ　キャベツ だいこん　こまつな	508 kcal 19.0 g 12.7 g 1.8 g
14 水	むぎごはん さばのゆずみそだれがけ あぶらあげとあおだいずのサラダ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう　さば みそ　あぶらあげ あおだいず　とうふ たまご	こめ　むぎ　さとう あぶら　でんぷん	ゆずかじゅう　にんじん キャベツ　きゅうり　こまつな たまねぎ　ほししいたけ えのきたけ　ぶなしめじ	582 kcal 28.7 g 20.7 g 2.9 g
15 木	むぎごはん メンマいりはるまき ビーフンスープ ぶどう２つぶ	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく	こめ　むぎ　はるまきのかわ あぶら　りょくとうはるさめ さとう　こむぎこ じゃがいも　ビーフン	メンマ　ほししいたけ ねぎ　りょくとうもやし　にんじん にら　しょうが　たまねぎ　キャベツ こまつな　ぶどう	546 kcal 16.6 g 17.8 g 2.1 g
16 金	**しょくもつせんいたっぷりこんだて** ナン なすとポテトのカレーチーズやき ABCパスタスープ ドライプルーン	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　チーズ とりにく	ナン　あぶら　じゃがいも さとう　ABCパスタ	にんにく　たまねぎ　セロリー にんじん　なす　トマト キャベツ　こまつな　プルーン	502 kcal 24.6 g 19.7 g 2.6 g
19 月	**しょくいくのひこんだて** いかとあさりのパエリア スパニッシュオムレツ にんにくのスープ	○	ぎゅうにゅう　とりにく いか　あさり　ぶたにく たまご　ベーコン だいず	こめ　あぶら　じゃがいも さとう	にんにく　たまねぎ にんじん　セロリー	527 kcal 23.2 g 20.4 g 2.9 g
20 火	むぎごはん あじのなんばんづけ しらたきのごまあえ さといものみそしる	○	ぎゅうにゅう　あじ あぶらあげ　みそ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう しらたき　ごま さといも	しょうが　ねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ だいこん　たまねぎ　こまつな	564 kcal 25.3 g 17.7 g 2.4 g
21 水	ぶたキムチどん かんこくふうサラダ にらととうふのスープ	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく こうやどうふ　のり とうふ	こめ　むぎ　あぶら しらたき　さとう でんぷん	にんにく　しょうが　たまねぎ　ねぎ にんじん　はくさいキムチ　はくさい にら　キャベツ　きゅうり　りょくとう もやし　ほししいたけ　ぶなしめじ	493 kcal 19.9 g 15.3 g 2.9 g
22 木	パセリライス タンドリーチキン アチャール かき	○	ぎゅうにゅう　とりにく	こめ　むぎ たまごなしマヨネーズ さとう	にんにく　しょうが　きゅうり にんじん　だいこん　かき	506 kcal 19.3 g 18.3 g 1.5 g
23 金	わかめごはん にぎすのいそべあげ ちゅうかあえ ちゅうかふうじゃがいもスープ	○	ぎゅうにゅう　わかめ にぎす　あおのり とりにく	こめ　でんぷん こむぎこ　あぶら さとう　じゃがいも	えのきたけ　にんじん りょくとうもやし　きゅうり しょうが　たまねぎ ほししいたけ　ねぎ	514 kcal 17.7 g 17.8 g 2.2 g
26 月	むぎごはん タットリタン キャベツとじゃこのナムル りんご	○	ぎゅうにゅう　とりにく ちりめんじゃこ	こめ　むぎ　あぶら さとう　じゃがいも りょくとうはるさめ	にんにく　たまねぎ にんじん　ねぎ キャベツ　きゅうり りんご	524 kcal 17.4 g 12.1 g 1.6 g
27 火	むぎごはん いかてん きのこいりおひたし とうにゅうみそしる	○	ぎゅうにゅう　いか かつおぶし　ぶたにく あぶらあげ　みそ とうにゅう	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう さつまいも	にんじん　えのきたけ こまつな　はくさい たまねぎ　ぶなしめじ	597 kcal 27.3 g 17.4 g 2.5 g
28 水	キャベツナドック トマトポトフ じゃこひじきサラダ	○	ぎゅうにゅう　ツナ チーズ　ちりめんじゃこ ひじき　ウィンナー	コッペパン たまごなしマヨネーズ さとう　あぶら じゃがいも	キャベツ　たまねぎ にんじん　えだまめ セロリー　トマト	608 kcal 24.1 g 30.4 g 3.8 g
29 木	むぎごはん しいらのごまみそだれがけ はりはりサラダ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう　しいら みそ　ぶたにく とうふ	こめ　むぎ　さとう ごま　でんぷん　あぶら こんにゃく　じゃがいも	しょうが　ねぎ　にんじん きりぼしだいこん りょくとうもやし　はくさい こまつな　ごぼう　だいこん	491 kcal 25.3 g 12.3 g 1.6 g
30 金	**うんどうかいおうえんこんだて** カレーライス チキンカツ ひみつのフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう　とりにく ひよこまめ	こめ　あぶら じゃがいも　さとう こむぎこ　パンこ	にんにく　しょうが　セロリー たまねぎ　にんじん　トマト みかん　パインアップル　もも りんご　とうがん	676 kcal 23.2 g 16.4 g 1.8 g

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

心地よい秋風が吹き、過ごしやすい季節になりました。１０月は一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪に負けない元気な体をつくるためには、３食を規則正しく食べることが大切です。給食では、旬の食材や町田産の農産物を使用した献立、和食、外国の料理などを取り入れ、子どもたちの食への興味を広げ、健康を支えられるよう努めます。引き続き、学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。

○ 10月の給食目標「お箸の持ち方を確認しよう」

お箸を適切に持つことは、食べ物をこぼさずきれいに食べるだけでなく、姿勢やマナーへの意識にもつながります。練習するときは、まずは１本を「鉛筆の持ち方」で持つ練習から始めるのがおすすめです。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かすことを意識するとスムーズです。ぜひ、ご家庭でも、お箸の持ち方を確認していただければと思います。

○ 10月の献立について

10月19日(月) 食育の日 献立



毎月19日は「食育の日」です。
今月は、**「スペイン献立」**です！
「いかとあさりのパエリア」…スペインで生まれた米料理です。給食では、お米を炒めた後に、具材の煮汁で炊きます。いか、あさり、野菜、鶏肉などが入った、食べやすいトマト味のパエリアです。
「スパニッシュオムレツ」…じゃがいもが入っていることが特徴の、スペイン風オムレツです。

10月のまち☆ベジ

10月のまち☆ベジは、さつまいも、だいこん、とうがんを使用予定です。また、町田産のゆずの果汁を使った献立が出ます。

10月30日(金) 運動会応援 献立

10月31日(土)に開催予定の運動会で、練習の成果を発揮できるよう、応援の気持ちを込めた献立です。
「カレーライス」…人気の高い献立です。しっかり食べて、エネルギーをチャージしてほしいと思います。
「チキンカツ」…サクサクの衣のチキンカツは、カレーライスとの相性抜群です。おいしく食べて「勝つ！」というパワーを高めてほしいと思います。
「ひみつのフルーツポンチ」…果物の缶詰のほかに、ある野菜が入っています。何かは当日のお楽しみです。



○ 9月の給食使用食材の産地

しょうが	高知	じゃがいも	北海道	赤パプリカ	長野	豚肉	神奈川
にんじん	北海道	大豆もやし	栃木	黄パプリカ	長野	あさり	韓国
キャベツ	群馬	たまねぎ	北海道	こまつな	東京・神奈川・茨城・埼玉	鶏肉	岩手
れんこん	茨城	キャベツ	群馬	コーン	北海道	いか	ペルー
にんにく	青森	ズッキーニ	長野	きゅうり	町田・福島・群馬	坊主銀宝	アメリカ
はくさい	長野	ごぼう	青森	ピーマン	町田	助宗たら	アメリカ・ロシア
しめじ	長野	えのき	長野	なす	町田	大豆	北海道
ねぎ	青森	さつまいも	千葉	冬瓜	町田	精白米	山形
にら	茨城	えだまめ	北海道	なし幸水	福島		
もやし	栃木	みつば	静岡	巨峰	山梨・長野		
だいこん	北海道	セロリ	長野	シャインマスカット	山梨		