



日	主食	牛乳	おかず	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
2月	里いもご飯 	牛乳	ホキの磯マヨネーズ焼き むらくも汁 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ あおのり 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご	精白米 米油 さといも 三温糖 てんぷん ノンエッグマヨネーズ 白すりごま 白いりごま	にんじん 玉葱 えのきたけ こねぎ もやし こまつな	536 kcal 27.6 g 19.9 g 3.5 g
3火	玄米入りご飯 <b>世界味めぐり給食 韓国</b>	牛乳	<b>スンドゥッチケ</b> <b>チョレギ風サラダ</b> りんご	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 刻みのり	精白米 玄米 米油 三温糖 てんぷん ごま油 白いりごま	にんにく にんじん えのきたけ はくさい ねぎ はくさい にら キャベツ きゅうり もやし 玉葱 りんご	560 kcal 23.7 g 17.7 g 2.8 g
4水	鶏ごぼうピラフ 	牛乳	白菜スープ いかのかりん揚げ(ミニ) カルボナーラポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 いか パーコン 生クリーム パルメザンチーズ	精白米 米油 三温糖 てんぷん 米粉 揚げ油 じゃがいも	ごぼう 玉葱 にんじん さやいんげん(冷凍) はくさい コーン こまつな しょうが にんにく パセリ	615 kcal 26.3 g 21.8 g 3.5 g
5木	ごまご飯 <b>日本味めぐり給食 青森</b>	牛乳	鯖の味噌煮 <b>せんべい汁</b> 青菜のお浸し	牛乳 さば 赤みそ 厚けすり 鶏肉 油揚げ 糸けすり	精白米 白いりごま 黒ごま 三温糖 こんにゃく 南部せんべい	しょうが ねぎ はくさい だいこん にんじん ごぼう ほんしめじ こねぎ こまつな もやし	643 kcal 30.4 g 20.4 g 3.2 g
6金	白ごまたんとうどん	牛乳	野菜の昆布和え スイートポテト みかん	牛乳 厚けすり 鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ 塩昆布 調理用牛乳 生クリーム	米油 三温糖 冷凍うどん 練りごま さつま芋 米粉 有塩バター 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ねぎ キャベツ にら もやし きゅうり みかん	539 kcal 19.5 g 18.8 g 2.9 g
9月	ゆかりご飯	牛乳	焼きししゃも おでん 磯香和え	牛乳 ししゃも こんぶ 厚けすり 焼き竹輪 揚げボール 結び昆布 ウィンナー うすら卵 刻みのり	精白米 米油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ゆかり にんじん だいこん こまつな もやし	537 kcal 23.6 g 16.2 g 2.1 g
10火	黒砂糖パン	牛乳	冬野菜のシチュー 大豆とわかめのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 白いんげんペースト 調理用牛乳 生クリーム 乾燥カットわかめ 大豆(乾)	黒砂糖コッペパン 米油 じゃがいも 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん はくさい フロッコリー だいこん もやし きゅうり りんご	550 kcal 23.9 g 19.6 g 2.7 g
11水	町田のご飯(手作りのりの佃煮) <b>まち☆ベジ給食</b>	牛乳	<b>ぶりの照り焼きゆず風味</b> <b>町田野菜の豚汁</b> <b>町田の白菜のおかか和え</b>	牛乳 ぶり 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり 焼きのり	精白米 三温糖 米油 さといも こんにゃく	しょうが ゆず ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし はくさい きゅうり	581 kcal 27.3 g 19.9 g 3.0 g
12木	ターメリックライス ビーンズキーマカレー	牛乳	ハニードレッシングサラダ オレンジ(みはや)	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 米粉 じゃがいも 揚げ油 はちみつ	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 りんご きゅうり キャベツ コーン オレンジ	611 kcal 21.1 g 18.0 g 2.6 g
13金	お絵かきオムライス <b>作品展</b>	シヨア	シヨア 大豆入り野菜スープ 豆乳ココアプリン	シヨア パーコン ウィンナー たまご 豚肉 大豆(乾) 寒天 豆乳	精白米 米油 三温糖 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん コーン 青ピーマン キャベツ セロリー こまつな	578 kcal 24.2 g 15.5 g 3.5 g
17火	ご飯	牛乳	家常豆腐 野菜の甘酢和え オレンジ(はれひめ)	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 てん粉 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 きゅうり にんじん ヤングコーン さやいんげん キャベツ だいこん オレンジ(はれひめ)	609 kcal 24.9 g 19.6 g 2.3 g
18水	餃子めし <b>日本味めぐり給食 栃木</b>	牛乳	<b>芋フライ</b> <b>かんぴょうの卵とじ</b> 華風漬け	牛乳 豚ひき肉 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご	精白米 ごま油 にんじん えのきたけ パン粉(乾燥) 揚げ油 てんぷん 三温糖 白いりごま	しょうが 玉葱 にら にんじん えのきたけ かんぴょう こねぎ きゅうり だいこん	571 kcal 21.4 g 20.0 g 2.9 g
19木	運のつくうどん <b>食育の日</b> <b>冬至献立</b>	牛乳	野菜のゆず和え 冬至かぼちゃ団子 オレンジ(紅まだんな)	牛乳 こんぶ 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐	米油 こんにゃく 冷凍うどん 三温糖 上新粉 白玉粉 てんぷん	にんじん 玉葱 だいこん 干し椎茸 エリンギ(水煮) こねぎ きゅうり ゆず かぼちゃ オレンジ	509 kcal 19.9 g 14.1 g 3.5 g
20金	クロワッサンチョコレートソースかけ <b>クリスマス献立</b>	りんごジュース	照り焼きチキン ミネストローネ カラフルマッシュポテト	鶏もも肉 豚肉 ひよこまめ(乾) 調理用牛乳	クロワッサン 粉糖 三温糖 米油 シェルマカロニ じゃがいも 有塩バター	りんごジュース にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん キャベツ トマト缶 コーン むきえだまめ(冷)	552 kcal 18.9 g 25.4 g 2.9 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

まち☆ベジ給食を実施します

12月は、町田市内の小学校全校、町田でとれたお米と野菜を使った「まち☆ベジ給食」を今年も実施します。小山中央小では、12月11日(水)に行います。(「まち☆ベジ」とは町田市内在住の農業者または、町田市内に農業拠点がある農業者が生産記録等の管理下で生産した農産物のことです。)



町田産の米  
「キヌヒカリ」



町田産：白菜

町田の白菜のおかか和え



町田のご飯



町田野菜の豚汁

町田産：大根  
ねぎ・里芋