



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。私たちの生活を支えるために社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちへの感謝の気持ちを忘れず、毎日の食事を大切にいただきましょう。

### 大切な食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

日本には、食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

#### 「いただきます」

「いただきます」は「もらう」「食べる」の謙譲語です。漢字では「頂く・戴く」と書き、頭の上に捧げ持つことを意味しました。このことは、何か大切なものをもらったときに感謝の気持ちを表す動作です。



#### 「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と書きます。「馳走」とは、「かけまわる」という意味があります。人をもてなすために汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の準備をくださった人たちの苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



★インターネット予約をご利用の方★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前（土・日・祝日を除く）午後2時です。

11月分は、10月20日（日）までに予約をしておく忘れなくて安心です！

★マークシート予約をご利用の方★ 11月分のマークシート提出期限は、10月7日（月）です。

| 食材原産地<7月分>        | 産地                            | 産地      | 産地                 |
|-------------------|-------------------------------|---------|--------------------|
| <b>牛乳</b>         | 産地                            | 産地      | 産地                 |
| 牛乳 (例)タカナシ乳業の無乳糖乳 | 北海道、岩手、千葉、栃木、神奈川県、岡山          | 小松菜     | 茨城、群馬              |
| <b>菜</b>          | 産地                            | 産地      | 産地                 |
| 菜                 | 産地                            | 産地      | 産地                 |
| <b>肉類</b>         | 産地                            | 産地      | 産地                 |
| 豚肉                | 鹿児島、宮崎、熊本、大分、福岡、群馬、北海道、千葉県、埼玉 | 大根      | 青森、北海道、千葉          |
| 鶏肉                | 岩手、宮崎、北海道、鹿児島                 | じゃがいも   | 長崎、茨城、千葉、静岡        |
| <b>魚介類</b>        | 産地                            | 産地      | 産地                 |
| さば                | ノルウェー                         | きゅうり    | 青森、熊本、茨城           |
| ちりめんじゃこ           | インドネシア                        | フロッキー   | エグアドル              |
| ホキ                | ニュージーランド、オーストラリア              | ほうれんそう  | 茨城、群馬              |
| いか                | ペルー                           | ぶなしめじ   | 長野、新潟              |
| シルバー              | ニュージーランド                      | えのきたけ   | 長野、新潟              |
| メルルーサ             | アルゼンチン、ウルグアイ                  | 長ねぎ     | 茨城、千葉、栃木、秋田、北海道、埼玉 |
| からふとます            | アメリカ、ロシア                      | にら      | 茨城、栃木、高知、静岡        |
| 鮭                 | 北海道                           | もやし     | 韓国、ニュージーランド、オランダ   |
| 豚                 | 産地                            | 赤ピーマン   | メキシコ               |
| 玉葱                | 産地                            | かぼちゃ    | 茨城、千葉              |
| 人参                | 千葉、北海道                        | さつまいも   | 群馬、栃木、茨城、高知        |
|                   |                               | なす      | 熊本、愛知、千葉、茨城、北海道    |
|                   |                               | ミニトマト   | 茨城、岩手、福島           |
|                   |                               | 青ピーマン   | 群馬、茨城              |
|                   |                               | キャベツ    | 群馬、茨城              |
|                   |                               | きゅういんげん | インドネシア             |

| 日      | 曜    | 1年   | 2年   | 3年   | わかばA |      |      | わかばB |      |      |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|        |      |      |      |      | 1年   | 2年   | 3年   | 1年   | 2年   | 3年   |
| 11月    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1      | 金    | ○    | ×    | ○    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 2      | 土    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 3      | 日    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 4      | 月    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 5      | 火    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 6      | 水    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 7      | 木    | ○    | ○    | ×    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 8      | 金    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 9      | 土    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 10     | 日    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 11     | 月    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 12     | 火    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 13     | 水    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 14     | 木    | ×    | ×    | ×    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 15     | 金    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 16     | 土    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 17     | 日    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 18     | 月    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 19     | 火    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 20     | 水    | ○    | ×    | ○    | ○    | ×    | ○    | ○    | ×    | ○    |
| 21     | 木    | ○    | ×    | ○    | ○    | ×    | ○    | ○    | ×    | ○    |
| 22     | 金    | ○    | ×    | ○    | ○    | ×    | ○    | ○    | ×    | ○    |
| 23     | 土    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 24     | 日    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 25     | 月    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    | ○    |
| 26     | 火    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 27     | 水    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 28     | 木    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 29     | 金    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 30     | 土    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    | ×    |
| 給食実施回数 | 13回  | 9回   | 12回  | 13回  | 10回  | 13回  | 13回  | 10回  | 13回  | 13回  |
| 金額     | 4030 | 2790 | 3720 | 4030 | 3100 | 4030 | 4030 | 3100 | 4030 | 4030 |

【お問い合わせ先】  
 ●予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について  
**給食コールセンター 葉友(サイユウ)**  
 電話:0594-86-7772(平日9:00~17:00)  
 ●献立の内容について  
 町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当  
 電話:042-724-2177(平日8:30~17:00)  
 FAX:050-3161-8681



### きりとり※

給食で、もう一度食べたいメニュー、食べてみたいメニューをリクエストしてください。リクエストが多いメニューを、これからの給食の献立に取り入れます。  
**給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストで吉まずし!** ぜひ、リクエストしてください!!  
 ※給食で出たことがないもの(例:高価なもの(ステーキなど)、生肉(刺身やケーキなど)、提供が難しいもの(アイスクリームなど))は、リクエストできません。  
 ※リクエスト券を記入したらきりとり部分から切り取って、**配膳員さんに渡してください。** 締切はありません。



私は \_\_\_\_\_ をリクエストします。



11/25  
(月)

## F C町田ゼルビア応援給食

F C町田ゼルビアの選手がトレーニングの後にクラブハウスで食べている料理を提供します。

中学生がアスリートの食事から自分自身の健康や成長について興味関心を持ち、自分に適した望ましい食選択及び食行動を実践する力を培うことができることを目指しています。

詳しくは裏面をチェック

このマークが目印!

F C町田ゼルビア  
応援給食



11/8  
(金)

## 学力アップ応援献立

町田市の中学校給食では、「学力アップ応援献立」として、脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介しています。

残念ながら食べるだけで頭の良くなる栄養素はありませんが、今月は、勉強のサポートをしてくれる栄養素を紹介します。

詳しくは裏面をチェック

このマークが目印!

学力アップ応援献立



1  
金



- ・めかじきのマヨネーズソース
- ・ピーマンと野菜のソテー
- ・シャキシャキ梅サラダ
- ・じゃこ人参ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。



11  
月



### ・ポークチャップ

- ・チーズポテト
- ・小松菜の和え物
- ・じゃこひじきふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

12  
火



### ・鯖のから揚げカレー風味

- ・生揚げのツナあんかけ
- ・さつまいものレモン煮
- ・切り干しフレークふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

13  
水



### ・鶏肉じゃが

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・もやしのごまドレ和え
- ・大根のゆかり和え
- ・塩こんぶごはん
- ・牛乳

14  
木



### ・豆腐の四川煮

- ・魚の南蛮漬け
- ・ブロッコリーとベーコンのソテー
- ・すりおろし洋梨ミニゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳



15  
金



### ・豚肉のオレンジマスタード

- ・生揚げと切干大根の煮物
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳



18  
月



### ・魚の麦みそ焼き

- ・かぼちゃとひき肉のカレー炒め
- ・ひじきと凍り豆腐の煮物
- ・浅漬け
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

19  
火



### ・カレーブルスト

- ・ジャーマンポテト
- ・ザワークラウト
- ・野菜とコーンのソテー
- ・鉄っ子ひじきふりかけごはん
- ・牛乳

リクエスト

20  
水



### ・油淋鶏

- ・にらもやし炒め
- ・切干大根のソース炒め
- ・果物
- ・ごはん
- ・牛乳

21  
木



### ・豆腐ハンバーグトマトソース

- ・青菜とじゃがいものハム炒め
- ・きんぴら
- ・すりおろしりんごミニゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

22  
金



### ・キムチ豆腐

- ・鶏肉のスタミナ焼き
- ・ポテト入りナムル
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

キムチの白



25  
月



### ・チキンゲリルガーリックハニースソース

- ・厚揚げの豆乳クリーム煮
- ・小松菜と春雨のナムル
- ・ひじき甘辛ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

F C町田ゼルビア  
応援給食



26  
火



### ・生揚げ入りホイコウロウ

- ・魚の南部焼き
- ・豆入りポテトサラダ
- ・青菜の磯香和え
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト

27  
水



### ・いかのガーリック焼き

- ・カレーミート
- ・ひじきと豆のマリネ
- ・ヨーグルトゼリー
- ・ターメリックライス
- ・牛乳



28  
木



### ・プルコギ風豚肉炒め

- ・ししゃものごま天
- ・さわやか漬け
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

29  
金



### ・チキンカツ

- ・きのこペンネのソテー
- ・小松菜のごま和え
- ・パンプキンチーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

# 主な使用食材 11月

(お問い合わせ) 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。  
インターネット検索の場合は、「まちだ子育てサイト」を検索・小・中学校情報・学校給食・中学校給食について・中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより



| 日  | 曜日 | 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   | 栄養価  | 日  | 曜日 | 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   | 栄養価  |
|----|----|---|---|--|--|----|----|---|--|--|--|
| 1  | 金  | めかじき 豚肉 焼きのり<br>ちりめんじゃこ<br>かつお節 牛乳        | 精白米 マヨネーズ<br>砂糖 オリーブ油<br>ごま油 ビーパン<br>ごま油                | しょうがにんにく パジル<br>こまつな キャベツ にんじん<br>玉葱 もやし 青ピーマン<br>切干しいんじん だいこん<br>きゅうり 練り梅 | エネルギー 783 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>脂質 24.3 g<br>食塩相当量 2.1 g | 18 | 月  | ホキみそ 豚肉<br>ひじき 大豆<br>凍り豆腐 牛乳                        | 精白米 砂糖 ごま<br>大麥油 かたくり粉                   | ブロッコリー かぼちゃにんにく<br>玉葱 グリンピースにんじん<br>キャベツ きゅうり                      | エネルギー 769 kcal<br>たんぱく質 33.0 g<br>脂質 18.8 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 5  | 火  | 鶏肉 ひじき あおのり<br>かつお節 牛乳                    | 精白米 きび 薄力粉<br>油 タルタルソース<br>砂糖 ごま油<br>ごま じゃがいも           | キャベツ こまつな<br>えのきだけ<br>赤ピーマン きゅうり   | エネルギー 801 kcal<br>たんぱく質 32.6 g<br>脂質 23.7 g<br>食塩相当量 2.1 g | 19 | 火  | 餃子 ひじきぶりかけ<br>ウィンナー ベーコン<br>牛乳                      | 精白米 じゃがいも<br>油 オリーブ油<br>砂糖 バター           | ブロッコリー 玉葱 バセリ<br>キャベツ 赤ピーマン<br>こまつな コーン                            | エネルギー 863 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 37.3 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 6  | 水  | 生揚げ 豚肉<br>大豆アグット 牛乳                       | 精白米 油 砂糖<br>野菜コロッケ ごま                                   | にんにく しょうが にんじん<br>玉葱 もやし だけのご<br>椎茸 ねぎ たらこ 赤ピーマン<br>ブロッコリー キャベツ<br>こまつな    | エネルギー 811 kcal<br>たんぱく質 30.2 g<br>脂質 26.1 g<br>食塩相当量 2.1 g | 20 | 水  | 鶏肉 豚肉<br>焼き竹輪 牛乳                                    | 精白米 米粉<br>かたくり粉 油<br>砂糖 ごま油 ごま           | しょうががねぎ キャベツ<br>もやし にんじんにら<br>コーン 切干しいんじん<br>みかん缶詰                 | エネルギー 755 kcal<br>たんぱく質 32.4 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 7  | 木  | 豚肉 大豆ミート<br>ひよこまめ いか<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ 牛乳 | 精白米 米粉 油<br>じゃがいも はちみつ<br>砂糖                            | にんにく しょうが 玉葱<br>にんじん ブロッコリー<br>こまつな  | エネルギー 716 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 2.2 g | 21 | 木  | 豆腐ハンバーグ<br>ローズハム 牛乳                                 | 精白米 油 砂糖<br>じゃがいも<br>こんにやく ごま油           | 玉葱 ミックスベジタブル<br>こまつな もやし しめじ<br>ごぼう にんじん<br>ずりおろしりんご ミニゼリー         | エネルギー 753 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 8  | 金  | さば 豚肉 みそ<br>大豆 あおのり 牛乳                    | 精白米 油 砂糖<br>かたくり粉 ごま                                    | 玉葱 にんにく トマト<br>グリンピース もやし<br>にんじん たらこ<br>キャベツ こまつな                         | エネルギー 765 kcal<br>たんぱく質 32.6 g<br>脂質 24.9 g<br>食塩相当量 1.7 g | 22 | 金  | 豚肉 豆腐<br>鶏肉 かつお節<br>チーズ 牛乳                          | 精白米 油 ごま油<br>かたくり粉 砂糖<br>ごま じゃがいも        | にんにく しょうが にんじん<br>えのきだけ キャベツ ねぎ<br>ばくさい 牛蒡 揚げにら<br>ブロッコリー もやし こまつな | エネルギー 739 kcal<br>たんぱく質 32.8 g<br>脂質 19.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 11 | 月  | 豚肉 チーズ ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>かつお節 牛乳          | 精白米 油 砂糖<br>かたくり粉 じゃがいも<br>ごま油 ごま                       | 玉葱 ブロッコリー えだまめ<br>パセリ こまな<br>ぶなしめじ にんじん                                    | エネルギー 749 kcal<br>たんぱく質 31.8 g<br>脂質 19.5 g<br>食塩相当量 2.3 g | 25 | 月  | 鶏肉 生揚げ 豚肉<br>豆腐 焼き竹輪 ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>かつお節 牛乳      | 精白米 油 はちみつ<br>かたくり粉 さつまいも<br>はるさめ ごま油 砂糖 | にんにく 玉葱 りんご<br>赤ピーマン 黄ピーマン<br>にんじん ぶなしめじ<br>はくさい こまつな もやし          | エネルギー 770 kcal<br>たんぱく質 42.0 g<br>脂質 18.9 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 12 | 火  | さば 生揚げ ツナ<br>大豆ミート 牛乳                     | 精白米 かたくり粉 油<br>砂糖 さつまいも                                 | しょうが ブロッコリー<br>こまつな にんじん<br>レモン 切干しいんじん                                    | エネルギー 877 kcal<br>たんぱく質 33.5 g<br>脂質 26.3 g<br>食塩相当量 2.2 g | 26 | 火  | 生揚げ 豚肉 みそ<br>ホキ かつお節<br>ミックスベジタブル<br>チーズ 焼きのり<br>牛乳 | 精白米 油 砂糖<br>ごま油 じゃがいも<br>ごま マヨネーズ        | しょうが もやし にんじん<br>キャベツ 青ピーマン<br>ブロッコリー コーン<br>えだまめ パセリ こまつな         | エネルギー 764 kcal<br>たんぱく質 34.7 g<br>脂質 23.1 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 13 | 水  | 厚揚げ 鶏肉<br>焼き竹輪 あおのり<br>たまご ツナ 牛乳          | 精白米 油 かたくり粉<br>じゃがいも こんにやく<br>砂糖 薄力粉 ごま油<br>ごま マヨドレッシング | しょうが 玉葱 にんじん<br>グリンピース キャベツ<br>もやし だいこん<br>きゅうり ゆかり                        | エネルギー 761 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 18.1 g<br>食塩相当量 2.3 g | 27 | 水  | いか かつお節 豚肉<br>大豆ミート ひじき<br>ヨーグルトゼリー<br>大豆 牛乳        | 精白米 バター 油<br>じゃがいも かたくり粉<br>砂糖 オリーブ油     | こまつな にんじん もやし<br>玉葱 にんにく しょうが<br>赤ピーマン グリンピース<br>だいこん きゅうり コーン     | エネルギー 725 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 14 | 木  | 豚肉 大豆ミート みそ<br>豆腐 スメルーサ<br>ベーコン 牛乳        | 精白米 油 砂糖<br>かたくり粉 薄力粉<br>オリーブ油                          | にんにく しょうが グリンピース<br>玉葱 にんじん 青ピーマン<br>ブロッコリー キャベツ<br>ずりおろし 洋梨 ミニゼリー         | エネルギー 729 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 2.7 g | 28 | 木  | 豚肉 しゃも<br>あおのり チーズ<br>牛乳                            | 精白米 はちみつ ごま油<br>ごま たらこ 油<br>じゃがいも        | 玉葱 にんじん 青ピーマン<br>赤ピーマン もやし えのきだけ<br>こまつな にんにく はくさい<br>きゅうり ゆず      | エネルギー 746 kcal<br>たんぱく質 31.8 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 15 | 金  | 豚肉 チーズ 生揚げ<br>焼き竹輪 牛乳                     | 精白米 かたくり粉<br>マーマレード 油 砂糖                                | しょうが さやいんげん<br>にんにく 切干しいんじん<br>にんじん こまつな もやし<br>ぶなしめじ コーン                  | エネルギー 784 kcal<br>たんぱく質 32.2 g<br>脂質 20.8 g<br>食塩相当量 2.3 g | 29 | 金  | チキンカツ ベーコン<br>チーズ 牛乳                                | 精白米 油<br>パンネ (マカロニ)<br>オリーブ油<br>砂糖 ごま    | キャベツ にんにく エリンギ<br>ぶなしめじ 玉葱 青ピーマン<br>こまつな にんじん かぼちゃ                 | エネルギー 821 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 23.1 g<br>食塩相当量 2.0 g |

※材料の割合により献立を変更する場合があります。  
※調味料については、記載していません。  
※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。  
加工品(斜線で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

## 11/25(月) 実施!

### FC町田ゼルビア応援給食

FC町田ゼルビアの選手がトレーニングの後にクラブハウスで食べているメニューをもとに作成した「FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。  
この献立は、町田市の小・中学生のために、FC町田ゼルビア管理栄養士の浜野さんが考えてくれました。献立のポイントを紹介しましょう!

豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや鉄が多く含まれます。これらの栄養素は成長期に不足しやすいので、小・中学生にはぜひとってもらいたいです。

小松菜はビタミンAやCが多く栄養価の高い野菜ですので、これからの冬の時期の体調管理に役立ちます。春雨を加えると、ツルっとした食感で食べやすくなります。

ひじきやちりめんじゃこにはカルシウムとマグネシウムなどのミネラルが含まれます。常備品として家で食べてほしいふりかけです。

選手にも好評の一品!りんごとはちみつの日ざで野菜も美味しく食べられます。



## 11月8日(金) 実施!

### ごはん 鯖のトマトソースかけ 肉野菜炒め 青菜のごまみそ和え 青のりピーンス 牛乳

脳の元気に役立つ栄養素や食べ方

| 成分                                  | 主な効果  | 11月8日の給食で使用している食材 |
|-------------------------------------|---|-------------------|
| EPA (エイコサペンタエン酸)<br>DHA (ドコサヘキサエン酸) | 脳や神経を発達させ記憶力や学習能力を高める働きがあるといわれています。   | 鯖                 |
| リコピン                                | 記憶力の低下や認知症を防止したり、老化を抑制したりする働きが期待されています。   | トマト               |
| よくかんで食べる                            | よくかむことは、脳を活性化させることがわかってきます。特に、かむことが脳の中心にある記憶を司る「海馬」という部分を刺激するので、記憶力を強化することが期待できるそうです。 | 野菜類<br>大豆         |

「チキングリル ガーリックハニーソース」  
のレシピを教えてくださいました♪  
料理レシピサービス クックパッド で紹介しています!

予約の締切は、11月14日(木)14時です。

簡単! ★町田市の給食

検索

≪11月の平均栄養価≫

エネルギー: 774 kcal    たんぱく質: 31.2 g  
脂質: 21.6 g    食塩相当量: 2.2 g  
カルシウム: 371 mg    鉄分: 4.0 mg

- ### 今月のリクエスト献立
- 11月5日(火) チキン南蛮 きゅうりの漬物
  - 11月11日(月) ポークチャップ
  - 11月12日(火) 魚のから揚げ
  - 11月18日(月) 魚のまみそ焼き ひじきと凍り豆腐の煮物
  - 11月19日(火) カリーブルスト
  - 11月26日(火) 生揚げ入りホイコウロウ

町田市中学校給食予約システム 締切日一覧 (2024年度)

| 食べたい日 | 8月                    |                        |       | 9月                    |                        |       | 10月                   |                        |       | 11月                   |                        |       | 12月                   |                        |       |
|-------|-----------------------|------------------------|-------|-----------------------|------------------------|-------|-----------------------|------------------------|-------|-----------------------|------------------------|-------|-----------------------|------------------------|-------|
|       | 予約の締切日<br>(午後2時00分まで) | 払込の締切日<br>(午後11時59分まで) | 食べたい日 | 予約の締切日<br>(午後2時00分まで) | 払込の締切日<br>(午後11時59分まで) | 食べたい日 | 予約の締切日<br>(午後2時00分まで) | 払込の締切日<br>(午後11時59分まで) | 食べたい日 | 予約の締切日<br>(午後2時00分まで) | 払込の締切日<br>(午後11時59分まで) | 食べたい日 | 予約の締切日<br>(午後2時00分まで) | 払込の締切日<br>(午後11時59分まで) | 食べたい日 |
| 1 木   |                       |                        | 1 日   |                       |                        | 1 火   |                       |                        | 1 金   |                       |                        | 1 日   |                       |                        | 1 日   |
| 2 金   |                       |                        | 2 月   | 8月22日                 | 8月21日                  | 2 水   |                       |                        | 2 土   |                       |                        | 2 月   |                       |                        | 2 月   |
| 3 土   |                       |                        | 3 火   | 8月23日                 | 8月22日                  | 3 木   |                       |                        | 3 日   |                       |                        | 3 火   |                       |                        | 3 火   |
| 4 日   |                       |                        | 4 水   | 8月26日                 | 8月23日                  | 4 金   |                       |                        | 4 月   |                       |                        | 4 水   |                       |                        | 4 水   |
| 5 月   |                       |                        | 5 木   | 8月27日                 | 8月26日                  | 5 土   |                       |                        | 5 火   |                       |                        | 5 木   |                       |                        | 5 木   |
| 6 火   |                       |                        | 6 金   | 8月28日                 | 8月27日                  | 6 日   |                       |                        | 6 水   |                       |                        | 6 金   |                       |                        | 6 金   |
| 7 水   |                       |                        | 7 土   |                       |                        | 7 月   |                       |                        | 7 木   |                       |                        | 7 土   |                       |                        | 7 土   |
| 8 木   |                       |                        | 8 日   |                       |                        | 8 火   |                       |                        | 8 金   |                       |                        | 8 日   |                       |                        | 8 日   |
| 9 金   |                       |                        | 9 月   | 8月29日                 | 8月28日                  | 9 水   |                       |                        | 9 土   |                       |                        | 9 月   |                       |                        | 9 月   |
| 10 土  |                       |                        | 10 火  | 8月30日                 | 8月29日                  | 10 木  |                       |                        | 10 日  |                       |                        | 10 火  |                       |                        | 10 火  |
| 11 日  |                       |                        | 11 水  | 9月2日                  | 8月30日                  | 11 金  |                       |                        | 11 月  |                       |                        | 11 水  |                       |                        | 11 水  |
| 12 月  |                       |                        | 12 木  | 9月3日                  | 9月2日                   | 12 土  |                       |                        | 12 火  |                       |                        | 12 木  |                       |                        | 12 木  |
| 13 火  |                       |                        | 13 金  | 9月4日                  | 9月3日                   | 13 日  |                       |                        | 13 水  |                       |                        | 13 金  |                       |                        | 13 金  |
| 14 水  |                       |                        | 14 土  |                       |                        | 14 月  |                       |                        | 14 木  |                       |                        | 14 土  |                       |                        | 14 土  |
| 15 木  |                       |                        | 15 日  |                       |                        | 15 火  |                       |                        | 15 金  |                       |                        | 15 日  |                       |                        | 15 日  |
| 16 金  |                       |                        | 16 月  |                       |                        | 16 水  |                       |                        | 16 土  |                       |                        | 16 月  |                       |                        | 16 月  |
| 17 土  |                       |                        | 17 火  | 9月5日                  | 9月4日                   | 17 木  |                       |                        | 17 日  |                       |                        | 17 火  |                       |                        | 17 火  |
| 18 日  |                       |                        | 18 水  | 9月6日                  | 9月5日                   | 18 金  |                       |                        | 18 月  |                       |                        | 18 水  |                       |                        | 18 水  |
| 19 月  |                       |                        | 19 木  | 9月9日                  | 9月6日                   | 19 土  |                       |                        | 19 火  |                       |                        | 19 木  |                       |                        | 19 木  |
| 20 火  |                       |                        | 20 金  | 9月10日                 | 9月9日                   | 20 日  |                       |                        | 20 水  |                       |                        | 20 金  |                       |                        | 20 金  |
| 21 水  |                       |                        | 21 土  |                       |                        | 21 月  |                       |                        | 21 木  |                       |                        | 21 土  |                       |                        | 21 土  |
| 22 木  |                       |                        | 22 日  |                       |                        | 22 火  |                       |                        | 22 金  |                       |                        | 22 日  |                       |                        | 22 日  |
| 23 金  |                       |                        | 23 月  |                       |                        | 23 水  |                       |                        | 23 土  |                       |                        | 23 月  |                       |                        | 23 月  |
| 24 土  |                       |                        | 24 火  | 9月11日                 | 9月10日                  | 24 木  |                       |                        | 24 日  |                       |                        | 24 火  |                       |                        | 24 火  |
| 25 日  |                       |                        | 25 水  | 9月12日                 | 9月11日                  | 25 金  |                       |                        | 25 月  |                       |                        | 25 水  |                       |                        | 25 水  |
| 26 月  | 8月15日                 | 8月14日                  | 26 木  | 9月13日                 | 9月12日                  | 26 土  |                       |                        | 26 火  |                       |                        | 26 木  |                       |                        | 26 木  |
| 27 火  | 8月16日                 | 8月15日                  | 27 金  | 9月17日                 | 9月13日                  | 27 日  |                       |                        | 27 水  |                       |                        | 27 金  |                       |                        | 27 金  |
| 28 水  | 8月19日                 | 8月16日                  | 28 土  |                       |                        | 28 月  |                       |                        | 28 火  |                       |                        | 28 土  |                       |                        | 28 土  |
| 29 木  | 8月20日                 | 8月19日                  | 29 日  |                       |                        | 29 火  |                       |                        | 29 水  |                       |                        | 29 日  |                       |                        | 29 日  |
| 30 金  | 8月21日                 | 8月20日                  | 30 月  | 9月18日                 | 9月17日                  | 30 水  |                       |                        | 30 土  |                       |                        | 30 月  |                       |                        | 30 月  |
| 31 土  |                       |                        |       |                       |                        | 31 木  |                       |                        | 31 日  |                       |                        | 31 火  |                       |                        | 31 火  |

給食の提供は  
ありません

給食の提供は  
ありません