

主な使用食材 10月

(お願い) 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: 「まちだ子育てサイト」を検索・小・中学校給食・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

曜日	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	栄養価	曜日	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	栄養価
1 火	豚肉 ししゃも かつお節 チーズ牛乳	精白米 ごま油 こんぱくししゃがいも 砂糖 天ぷら粉 塩 まろ しょうが フレッシュ	しょうがにんにく ねぎ にんじん 玉葱 グリンピース こまつな もやし コーン キャベツ きゅうり	エネルギー 738 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g	17 木	いか 豚肉 ひじき 大豆 凍り豆腐 チーズ牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 バター ビーコン 砂糖 こま	しょうが キャベツ コーン にんじん 玉葱 もやし 青ピーマン かぼちゃ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g
2 水	塩昆布 豆腐 豚肉 大豆ミート チーズ 鶏肉 大豆 牛乳	精白米 薄力粉 パター 油 砂糖 パン粉 かたくり粉 ごま油 ごま油 ドレッシング	玉葱 にんじん トマト パセリ もやし 青ピーマン こぼろ きゅうり コーン パイン缶詰	エネルギー 788 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 2.6 g	18 金	豚肉 大豆ミート 豆腐 焼き竹輪 あおりのツナ チーズ牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 天ぷら粉 ごま油 マヨネーズ	にんにく しょうがが 玉葱 椎茸 ねぎ 青ピーマン にんじん きゅうり もやし キャベツ こまつな コーン	エネルギー 814 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.4 g
3 木	鶏肉 ひじき 大豆 うずら卵 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 ごま油 ごま こんにゃく 砂糖 オリーブ油	しょうが バジル もやし こまつな 赤ピーマン だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 759 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	21 月	鶏肉 かつお節 ハム ひじき みそ チーズ牛乳	精白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ こま	ゆかり しょうがが こまつな にんじん キャベツ たら コーン ブロッコリー	エネルギー 739 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.2 g
4 金	町田市特製焼酎 ハム わかめ ツナ 牛乳	精白米 油 パター じゃがいも 砂糖 ごま こま油	キャベツ ほうろくそう ぶなしめじ もやし コーン 切干しいんげん 赤ピーマン にんじん	エネルギー 740 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	22 火	豚肉 ひじき 大豆 ツナ あおりの かつお節 牛乳	精白米 油 しらす 砂糖 こま油 こま マヨネーズ じゃがいも	玉葱 えのきたけ ねぎ だいこん みずな しもん もやし キャベツ にんじん	エネルギー 757 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
7 月	さば 生揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 こま さつまいも	しょうが さやいんげん 椎茸 えのきたけ ぶなしめじ キャベツ チンゲンツァイ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 1.6 g	23 水	さば ツナ みそ かつお節 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 こま油 じゃがいも マヨネーズ	しょうがが にんにく きゅうり もやし 玉葱 グリンピース こまつな キャベツ コーン みかん缶詰	エネルギー 838 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.3 g
8 火	豚肉 大豆ミート 大豆 いか 牛乳	精白米 油 こま かたくり粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 トマト キャベツ だいこん きゅうり にんじん みかん缶詰	エネルギー 710 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g	24 木	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 いか 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 天ぷら粉 こま	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん たら ねぎ キャベツ だいこんもやし きゅうり にんにく ずりおろしりんご ミニゼリー	エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g
9 水	豚肉 チーズ ひじき みそ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 中厚ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうがが 玉葱 にんじん もやし こまつな えだまめ パセリ きゅうり キャベツ ずりおろし 梨 ミニゼリー	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.1 g	25 金	鶏肉 ハム 焼き竹輪 塩昆布 牛乳	精白米 油 パター スパゲティ オリーブ油 砂糖	玉葱 こまつな キャベツ コーン にんにく 青ピーマン 切干しいんげん にんじん きゅうり	エネルギー 753 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g
10 木	豚肉 ひじき 豆腐 大豆 ベーコン チーズ牛乳	精白米 油 砂糖 パター かたくり粉 スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	セロリ にんにく 玉葱 にんじん トマト ブロッコリー えのきたけ パセリ かぼちゃ きゅうり	エネルギー 779 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	28 月	鶏肉 大豆ミート ベーコン 大豆 ちりめんじゃこ チーズ牛乳	マーブルチョコ 塩パン セサミ油 塩パン 油 薄力粉 パター かたくり粉 スパゲティ オリーブ油 こま	にんにく 玉葱 にんじん パセリ エリンギ ぶなしめじ こまつな キャベツ レモン	エネルギー 720 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.8 g
11 金	生揚げ 豚肉 めばる 牛乳	精白米 砂糖 ごま油 油 こま じゃがいも	にんじん キャベツ ばくせいチムチ漬け 青ピーマン だいこん ゆかり もやし こまつな パセリ	エネルギー 746 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.5 g	29 火	シルバーツナ ベトナムルレース チーズ かつお節 大豆ミート 牛乳	精白米 オリーブ油 砂糖 ごま パター マカロニ パン粉 油	にんにく バジル キャベツ しもん 玉葱 コーン こまつな もやし にんじん しょうが 切干しいんげん	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
15 火	シルバーツナ さつまいも 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 こま ごま油 さつまいも	しょうがが ブロッコリー こぼろ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g	30 水	鶏肉 ミックスビーンズ チーズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 はちみつ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま こま油	にんにく オレガノ レモン もやし えだまめ にんじん パセリ キャベツ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 1.8 g
16 水	鶏肉 ひじき 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 こま油 こま じゃがいも パター	レモン キャベツ 青ピーマン こまつな えのきたけ にんじん コーン パセリ さやいんげん	エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	31 木	豆腐 いか 焼き竹輪 フィンナー うずら卵 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	椎茸 赤ピーマン 玉葱 はくせいチンゲンツァイ しょうがが もやし 青ピーマン 切干しいんげん キャベツ にんじん ねぎ	エネルギー 794 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 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。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。  
※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（斜体で表示されているもの）については知りた場合は、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。

栄養士のイチおし！献立

**食秋の秋献立**

10月7日(月) 提供予定!

ごはん  
鯖の竜田揚げ  
生揚げのきのこソースかけ  
青梗菜のごまみそ和え  
さつまいものきんとん  
牛乳

「食欲の秋」という言葉を知っていますか？  
秋に食欲が増す理由として  
①暑さが和らぎ、夏に低下していた食欲が回復するため  
②寒さが厳しい冬を乗り越えるために、体が本能的に栄養やエネルギーを蓄えようとするため  
③秋に旬を迎える美味しい食材がたくさんあるため  
と言われています。  
この日は「〜旬を楽しもう!〜食欲の秋献立」と題し、秋に収穫を迎える米やさつまいも、秋に旬を迎える鯖やきのこ類、冬に向けて美味しくなる青梗菜を使った給食を提供します。旬の食材を存分に味わいましょう♪

**体力アップ応援献立**

10月21日(月) 提供予定!

ゆかりごはん  
とり天  
野菜のソテー  
フロッコリーとひじきのごま和え  
チーズ  
牛乳

「体力アップ応援献立」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。  
「とり天」に使われている鶏むね肉には、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉の修復に役立ちます。

たんぱく質を多く含む食品類  
肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

たんぱく質を摂る際は、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。単一の食品に偏ることがないように気を付けましょう。

今日は何の日?

- 10月2日(水) 豆腐の日  
「と(10)ふ(2)」の語呂合わせにちなんでいます。豆腐は、良質なたんぱく質が豊富に含まれていて消化吸収が良い、日本の伝統的な健康食品です。
- 10月10日(木) トマトの日  
「ト(10)マ(10)」の語呂合わせにちなんでいます。トマトの栄養価や美味しさをアピールし、トマトを使った料理の普及と人々の健康増進をはかる日とされています。
- 10月25日(金) 世界パスタデー  
1995年のこの日にイタリアのローマで第1回世界パスタ会議が開催されたことを記念して、1998年に制定されました。この日には、世界各国でパスタの魅力を広げる様々なイベントが開催されるそうです。

≪10月の平均栄養価≫

エネルギー: 775 kcal	たんぱく質: 31.1 g
脂質: 22.9 g	食塩相当量: 2.2 g
カルシウム: 375mg	鉄分: 3.6 g

- 今月のリクエスト献立
- 10月1日(火) 韓国風肉じゃが
  - 10月9日(水) ピビンバ
  - 10月10日(木) 鶏肉と大豆のトマト煮
  - 10月15日(火) 魚の西京焼き
  - 10月17日(木) いかのさらさ揚げ
  - 10月21日(月) とり天
  - 10月22日(火) 豚すき丼の具
  - 10月25日(金) スパゲティナポリタン