

主な使用食材 11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」を検索から、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	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 金	めかじき 豚肉 焼きのり ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 ごま油 ビーフン ごま油	しょうが にんにく パプリカ こまつな キャベツ にんじん 玉葱 もやし 青ピーマン 切干しだいこん だいこん きゅうり 練り梅	エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	18 月	ホキ みそ 豚肉 ひじき 大豆 凍り豆腐 牛乳	精白米 砂糖 ごま 大豆油 かたくり粉	ブロッコリー かぼちゃ にんにく 玉葱 グリンピース にんじん キャベツ きゅうり	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g
5 火	鶏肉 ひじき あおのり かつお節 牛乳	精白米 きび 薄力粉 油 タルタルソース 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ こまつな えのきたけ 赤ピーマン きゅうり	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.1 g	19 火	餃子 ひじきふりかけ ウィンナー ベーコン 牛乳	精白米 じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖 バター	ブロッコリー 玉葱 パセリ キャベツ 赤ピーマン こまつな コーン	エネルギー 863 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 2.2 g
6 水	生揚げ 豚肉 大豆アゲット 牛乳	精白米 油 砂糖 野菜ソラック ごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし だけのこ 椎茸 のき たらこ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ こまつな	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.1 g	20 水	鶏肉 豚肉 焼き竹輪 牛乳	精白米 米粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん たらこ コーン 切干しだいこん みかん 缶詰	エネルギー 755 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
7 木	豚肉 大豆ミート ひよこまめいしか ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	精白米 米粉 油 じゃがいも はちみつ 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ブロッコリー こまつな	エネルギー 716 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g	21 木	豆腐ハンバーグ ロースハム 牛乳	精白米 油 砂糖 じゃがいも ごま油	玉葱 ミックスベジタブル こまつな ぶなめし ごぼう にんじん ずりおろし じゃがいも ニンニク	エネルギー 753 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 2.6 g
8 金	さば 豚肉 みそ 大豆 あおのり 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	玉葱 にんにく トマト グリンピース もやし にんじん たらこ コーン キャベツ こまつな	エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.7 g	22 金	豚肉 豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ ばくざい チムチン けし ブロッコリー もやし こまつな	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	豚肉 チーズ ひじき ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも ごま油 ごま	玉葱 ブロッコリー えだまめ ハセリ こまつな ぶなめし にんじん	エネルギー 749 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g	25 月	鶏肉 生揚げ 豚肉 豆腐 焼き竹輪 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 油 はちみつ かたくり粉 さつまいも はるさめ ごま油 砂糖	にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン 青ピーマン にんじん ぶなめし はくさい こまつな もやし	エネルギー 770 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 火	さば 生揚げ ツナ 大豆ミート 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも	しょうが ブロッコリー こまつな にんじん レモン 切干しだいこん	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g	26 火	生揚げ 豚肉 みそ ホキ かつお節 ミックスベジタブル チーズ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま マヨネーズ	しょうが もやし にんじん キャベツ 青ピーマン ブロッコリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g
13 水	塩昆布 鶏肉 焼き竹輪 あおのり たまごソウ 牛乳	精白米 油 かたくり粉 じゃがいも ごんにやく 砂糖 薄力粉 ごま油 ごま マヨドレッシング	しょうが 玉葱 にんじん グリンピース キャベツ もやし だいこん きゅうり ゆかり	エネルギー 761 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g	27 水	いか かつお節 豚肉 大豆ミート ひじき ヨーグルトゼリー 大豆 牛乳	精白米 バター 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 オリーブ油	こまつな にんじん もやし 玉葱 にんにく しょうが 赤ピーマン グリンピース だいこん きゅうり コーン	エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
14 木	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 ミルナーサ ベーコン 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉 オリーブ油	にんにく しょうが グリンピース 玉葱 にんじん 青ピーマン ブロッコリー キャベツ ずりおろし じゃがいも ニンニク	エネルギー 729 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	28 木	豚肉 ししゃも あおのり チーズ 牛乳	精白米 はちみつ ごま油 ごま たらこ粉 油 じゃがいも	玉葱 にんじん 青ピーマン 赤ピーマン もやし えのきたけ こまつな にんにく はくさい きゅうり ゆかり	エネルギー 746 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g
15 金	豚肉 チーズ 生揚げ 焼き竹輪 牛乳	精白米 かたくり粉 マーメイド 油 砂糖	しょうが さやいんげん にんにく 切干しだいこん にんじん こまつな もやし ぶなめし レモン	エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g	29 金	チキンカツ ベーコン チーズ 牛乳	精白米 油 パンネ (マカロニ) オリーブ油 砂糖 ごま	キャベツ にんにく エリンギ ぶなめし 玉葱 青ピーマン こまつな にんじん かぼちゃ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.1 g 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、記載していないものもあります。
 ※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」を必ず確認してください。
 ※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ださいました。献立のポイントを紹介します!

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ほしいです。

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。常備品として家でも食べてほしいふりかけです。

選手にも好評の一品! りんごはちみつの甘さで野菜も美味しく食べられます。

「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

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

鯖の元気に役立つ栄養素や食べ方

EPA (エイコサペンタエン酸) 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されています。	鯖
リコピン	記憶力の低下や認知症を防いだり、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います。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 大豆

11月8日の給食で使用している食材



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) 魚のまきも焼き ひじきと凍り豆腐の煮物	11月19日(火) カレーブルスト	11月26日(火) 生揚げ入りホイコウロウ
------------------------------	----------------------	---------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------