



※給食実施日は各学校によって異なるため、学校が発行している行事予定を必ずご確認ください。

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量			日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)					1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1 (月)	牛乳	ゆかりごはん	塩肉じゃが いりこのごまがらめ 白菜のからし風味	719	28.1	3.0	15 (月)	牛乳	パセリライス ツナサラダ みかん		816	27.6	3.2
2 (火)	牛乳	黒米入りごはん	さばの柚庵(ゆうあん)焼き 町田産キャベツのしそ風味磯香和え まち☆ベジと生揚げの すりごまみそ汁	736	30.8	2.8	16 (火)	牛乳	キムたく ごはん	焼きししゃも 春雨サラダ 中華風コンソースープ	719	31.3	3.9
3 (水)	牛乳	中華風 混ぜごはん	ツナ入り厚焼きたまご 町田産大根の華風漬け ワンタンスープ	720	26.7	3.5	17 (水)	牛乳	ターメリック ライス	魅惑(みわく)のハワイアンカレー 町田産キャベツの コールスローサラダ りんご	804	20.8	3.1
4 (木)	牛乳	里芋ごはん	かますの西京焼き 町田産白菜と生揚げの ごま酢和え まち☆ベジ沢煮焼	727	32.6	3.9	18 (木)	牛乳	わかめごはん	ますの和風マリネ まち☆ベジ玄米だんご汁 菊花みかん	750	28.7	2.9
5 (金)	牛乳	ミルクパン	ハニーマスタードチキン 豆入りミネストローネ	758	32.4	3.5	19 (金)	牛乳	ガーリック トースト	町田産白菜のクリームシチュー カリカリ大豆のサラダ	742	25.2	3.8
8 (月)	牛乳	豚すき丼	～冬至献立～ 大根と白菜のゆず和え かぼちゃ入り呉汁	749	27.1	3.5	22 (月)	牛乳	カレーピラフ	～クリスマス献立～ 鶏肉のスパイシー揚げ ABCマカロニ入りトマトスープ クリスマスポンチ	867	27.1	3.5
9 (火)	牛乳	麦入りごはん	生揚げの肉みそだれ 町田産キャベツと野菜の 五目炒め りんご	721	25.6	1.8	23 (火)	牛乳	ごはん	さばのごまみそだれ 町田産白菜のおかか和え まち☆ベジのっぺい汁	757	31.3	2.9
10 (水)	牛乳	ごはん	ホッケの竜田揚げ 町田産キャベツの じゃこ入りおひたし 町田産ねぎ入りかきたま汁	757	31.6	2.8	24 (水)	牛乳	町田産白菜入り 海鮮あんかけ 焼きそば	みそじゃが アロエりんごヨーグルト	716	24.1	3.5
11 (木)	牛乳	押麦入り ごはん	町田産ねぎ入りタツリタン もやしナムル 菊花みかん	742	24.0	2.4	25 (木)	牛乳	ごはん	棒餃子 わかめ入り中華サラダ 青梗菜とコーンのスープ	824	25.4	3.0
12 (金)	牛乳	スパゲッティ ミートソース	町田産大根の海藻サラダ おさつ塩バター	843	26.4	2.7							

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
2ページ目のリンクまたは二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

※献立は食材の入荷状況等により、変更することがあります。

塩分のとりすぎに注意しよう！

塩分(ナトリウム)は、生命の維持に欠かせないものですが、普通の食事で不足することはほとんどなく、逆にとりすぎは健康を害します。現在、社会全体で減塩を進める取り組みも始まっています。

健康寿命を縮める 塩のとりすぎ！



塩分をとりすぎると脳卒中や心臓病にかかりやすくなります。年齢に関係なく、10年以上、偏った食生活が続くと、健康を害すると言われています。減塩は、そうした病気にかかりにくくするための大きな手立てになります。

学校給食を参考に 目指そう適塩！



日本高血圧学会では健康な人も1日6g未満の食塩摂取を勧めています。学校給食は、1食当たり2.5g未満を目指して作られています。料理の組み合わせや味付けの参考になるとうれしいです。



作ってみよう！「わかめとコーンのサラダ」

＜材料＞4人分
緑豆もやし・・・128g
にんじん・・・16g
生わかめ・・・12g(塩蔵わかめの場合は6g)
冷凍ホールコーン・・・36g
ごま油・・・4.4g(小さじ1強)
しょうゆ・・・12g(小さじ2)
酢・・・2.8g(小さじ1/2)
三温糖・・・4.8g(大さじ1/2)
白いりごま・・・5.2g(小さじ1)

＜作り方＞

- ①野菜とわかめは歯ごたえが残るようサツとゆでて冷やす。
 - ②ごま油から三温糖までを混ぜて煮溶かし冷やす。
 - ③ごまは炒っておき、冷ます。
 - ④①から③までが冷めたら、和える。
- ※野菜は、給食ではゆでて使います。
※別の野菜に替えてもおいしく使えます。生野菜にしてもいいと思います。
※ドレッシングは、少量だと作りにくいので、多めに作ると思います。
※ごまは、お好みに応じて炒らなくてもいいです。
※カットわかめを使う場合は、4人分で1gです。

よく噛んで食べてみると、味がないと思っていた食べ物も、意外と美味しく食べられるかもしれません。ぜひ、給食を味わって食べてみてくださいね。



今月のまち☆ベジは、
大根 ねぎ キャベツ 白菜 さつまいも

(天候等により、産地が変わることがあります。)



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

