



11月給食だより

2025年10月30日
町田市立堺中学校

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じるようになりました。秋はお米や大豆、さつま芋や里芋など様々な作物が収穫時期を迎えます。食べることは、多くの人の労りに支えられていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって日々の食事を大切にいただきます。



10月に使用した学校給食用食材の主な産地					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
しょうが	熊本	にんじん	北海道	長ねぎ	青森
もやし	栃木	大根	北海道	白菜	長野
にんにく	青森	じゃがいも	北海道	キャベツ	北海道
小松菜	東京	えのきたけ	長野	にら	栃木
きゅうり	東京	玉ねぎ	北海道	マッシュルーム	長野
さつまいも	千葉	しめじ	長野	ピーマン	茨城
りんご	青森				
肉			米		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2025年度産	山形
魚介類					
ししゃも	ノルウェー	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア		

～ FC 町田ゼルビア応援献立 ～

今シーズンは、J1リーグでの上位争いや天皇杯ベスト4、AFC チャンピオンズリーグエリート（ACLE）にも参戦するなど、昨年度以上の活躍をしているFC 町田ゼルビアを応援するための献立を11月19日（水）に実施します。献立は、FC 町田ゼルビアの栄養管理アドバイザーの方にご協力いただき、実際に選手も食べているメニュー（コロコロ野菜のガッパオライス、こまつなレモンサラダ）を給食用にアレンジしました。



【 献 立 】

コロコロ根菜ガッパオライス、こまつなレモンサラダ
じゃが芋と玉ねぎのスープ、ジョア

「FC 町田ゼルビアの栄養管理アドバイザーの浜野さんに、献立のポイントを伺いました。」

『コロコロ野菜のガッパオライス』

根菜とパプリカを組み合わせることで、彩り豊かで見た目にも楽しく、いろいろな食感も楽しめます。さらに、根菜のうま味にさつま芋の甘さが加わることでぐっとおいしくなります。

『こまつなレモンサラダ』

鉄分やカルシウムが豊富な小松菜をサラダ仕立てにして子供たちでも食べやすい一品にしました。成長期には、鉄分やカルシウムが大人よりも多く必要とされます。元気な体づくりに欠かせない栄養素なので少しずつでも食べるようにしましょう。

背番号6 DF 望月ヘンリー海輝 選手(日本代表)からのメッセージ

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。給食の時に、あげパンなどの個数ものが残った時は、毎回おかわりジャンケンに参加していました。好き嫌いがある人もいるかと思いますが、できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。

ぼくたちは町田 GION スタジアムで試合をしているので、ぜひ見に来てください。

