

七国山小学校

M

E

N

U



たこ焼？！
いいえ、たこ焼コロッケです！

材料（４個分）

たこ... 40 g
炒め油... 小さじ 1
豚ひき肉... 50 g
たまねぎ... 中 1/2 個
にんじん... 中 1/4 個
塩... ふたつまみ
こしょう... 少々
じゃがいも... 中 2 個
牛乳... 大さじ 1
小麦粉、たまご、パン粉
揚げ油
ソース、おかか、青のり

作り方

- ① たこを切り、軽くゆでしておく。
- ② たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
- ③ じゃがいもは、適当な大きさに切り、ゆでるか、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、フォークなどでつぶす。
- ④ フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉に火が通ったら、②も入れてさらに炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、４等分にする。まんなか①のたこを２切れずつ入れて、まんまるに丸める。
- ⑥ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にパン粉付けする。
- ⑦ 揚げ油できつね色になるまで揚げ、ソース、おかか、青のりをかけたらできあがり！

★お好みで、刻んだ紅ショウガを入れてもおいしいです！

たのしい料理で

栄養士からのメッセージ

見た目が楽しい料理は、心をうきうきさせます。

食卓の会話がはずみます。

『一緒に買い物に行って、一緒に作って、一緒に食べる』

ご家庭でできる素敵な食育です。



図師小学校

お す す め

M E N U



小松菜ケーキ

野菜嫌いも克服！！

鮮やかなグリーンが食欲をそそいます



【材料（マドレーヌカップ10個分）】

- 卵・・・・・・・・・・100g（約2個）
- 上白糖・・・・・・・・100g
- 薄力粉・・・・・・・・170g
- ベーキングパウダー・・・・・・・・10g（大匙1弱）
- 小松菜・・・・・・・・80g
- 水・・・・・・・・・・50cc
- 牛乳・・・・・・・・・・24cc
- にんじん・・・・・・・・40g
- シナモン・・・・・・・・少々
- バター（溶かす）・・・30g
- スライスアーモンド・・・40g
- はちみつ・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・20cc程度

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ゆでた小松菜と水と牛乳をミキサーにかける。
- ③ 卵と砂糖を混ぜ、②を加える。
- ④ にんじんはゆでたあと荒みじんに切る。
- ⑤ ①と③、溶かしバター、シナモンをさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ マドレーヌカップに生地を流し入れ、アーモンドを上にはらす。
- ⑦ あらかじめ170度に温めておいたオーブンで20分ほど焼き、竹串をさしてみても生地がつかなければ、できあがり。
- ⑧ はちみつを水で薄めて加熱し、⑦の上に塗る。

図師小学校 栄養士からのメッセージ

児童の野菜嫌いを克服させたい！！という思いから考案した「野菜をたっぷり使用したベジスイーツ」です。

小松菜は栄養価のバランスに優れた緑黄色野菜の中でもピカイチの食材です。

お子様から健康志向の方まで幅広くお試しいただきたい一品です。

今後も学校給食を通して子供たちの食生活を豊かにするお手伝いをしていきます。

栄養たっぷりベジスイーツで





小山ヶ丘小

M E N U



～いがぐり揚げ～

まるで、本物のいがぐり

秋を感じながら



おいしく食べてくださいね♪

材料（4人分）

豚ひき肉	130g
しょうが	1g
塩	1g
酒	4g
しょうゆ	2g
木綿豆腐	30g
干しいたけ	2g
たけのこ水煮	20g
ながねぎ	40g
片栗粉	4g
そうめん	40g
揚げ油	適量

作り方

- ① 野菜は、みじん切りにする。
- ② 豚ひき肉～しょうゆを混ぜる。
- ③ 粘りが出たら、木綿豆腐～長ねぎを加え、混ぜる。
- ④ 様子をみながら片栗粉を混ぜ、団子にできるかたさにする。
- ⑤ 団子に丸め、カットしたそうめんをまぶし、170度くらいの油で揚げる。

小山ヶ丘小学校

栄養士からのメッセージ

本校の給食では、なるべく和食を中心にし、旬の食材を使ったり、日本の四季折々の料理を取り入れたりするよう心がけています。食事から、日本の季節を感じられる感性豊かな子に育ってくださることを願っています。

四季折々の和食で



小山小学校

M E N U



ひじきとじゃこのしっとりふりかけ

鉄分とカルシウムがしっかり

とれていますか？

(材料)	(4人分)	(下処理・切り方)	(作り方)
芽ひじき(乾)	3.0g	もどして下ゆで	① 砂糖、みりん、しょうゆを合わせて煮きる。
ちりめんじゃこ	7.0g	いる	② 芽ひじき、ちりめんじゃこ、さくらえび、花かつおを①に入れて炒め煮する。
さくらえび	1.0g	いる	③ 味が馴染んだら、ごまを②に入れて完成です。
花かつお	2.0g	いる	
砂糖	3.0g		
みりん	1.2g		
しょうゆ	7.0g		
ごま	7.0g		

小山小学校 栄養士からのメッセージ

海の野菜ともいわれるひじきなどの海藻は、鉄分やカルシウムをたくさん含んでいます。それらの栄養素は、体の成長の著しい子供たちにとって重要です。

1度にたくさん食べられなくても、こまめにとれるよう積極的に海藻を給食に取り入れています。手作りのふりかけは、しっとりさせて調理しているため、さくらえびやちりめんじゃこの硬さも抑えています。そのため子供たちは、ごはんに混ぜてしっかり食べることができます。また、余計な添加物も無く、安心して食べることができます。



小山中央小学校

M E N U

～グラタンパン～

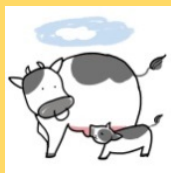
町田産の牛乳を使っておいしい
グラタンの入ったパンを作りました。

作り方

- ① 鶏ガラでだしをとる。
- ② パンの中身をくりぬいておく（穴が開かないように注意）
- ③ 鶏肉は小間切りにしワインをふっおく。玉ねぎは半分にしてスライスに、マッシュルームもスライスにする。
- ④ フライパンにバター油を入れて加熱し、小麦粉を振り入れ焦がさないように炒めてホワイトルウを作る。
- ⑤ 油をひいた鍋で、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを炒め、少ししんなりしたらマッシュルーム、①でとっただしをいれて煮る。
- ⑥ 牛乳を入れてあたたまったら、③のルウを少しずつ入れてとろみをつけ、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 生クリームを入れて仕上げたら、パンの中に具を入れて、ピザチーズをのせパセリハーブをふってから、オーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

材料（4人分）

炒め油…2g	小麦粉 …24g
鶏もも肉…70g	バター …9g
白ワイン …5g	油 …10g
玉ねぎ…150g	牛乳 …170g
マッシュルーム …40g	生クリーム …10g
水 …80g	ピザチーズ …13g
鶏ガラ …10g	（あれば）
塩 …2g	パセリハーブ …少々
こしょう…少々	丸いパン …4個



小山中央小学校 栄養士からのメッセージ

給食では地場産物の使用を推進しており、地場野菜だけでなく、町田産の牛乳も使用しています。このメニューは、パンが器になっているので、グラタンを食べた後は、パンも食べられる、おいしくてエコなメニューです。

おいしい手作り給食



相原小学校

読書月間の献立 ★

おおきな おなべの きのこシチュー



「もっと もっと おおきな おなべ」という絵本に出てくるきのこシチューを、放送での読み聞かせとともに食べました。

材料(4人分)

鶏がらだし(無塩)	40g	エリンギ	10g
水	150ml	ぶなしめじ	10g
		まいたけ	10g
サラダ油	小さじ1	ほうれんそう	25g
鶏肉	100g	牛乳	150ml
にんにく	1g	生クリーム	50g
あさりのむき身	15g	塩	5g
ワインまたは酒	大さじ1	こしょう	少々
たまねぎ	200g	米粉	15g
にんじん	50g		
さつまいも	250g		



- ①鶏肉をにんにくとワインまたは酒に漬けておく。
- ②あさはむき身をワインまたは酒につけておく。
- ③ほうれんそうは下ゆでしておく。
- ④鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
- ⑤たまねぎを加えてよく炒める。
- ⑥水と鶏がらだしを加える。(給食では鶏がらを煮込んでスープをとっています)
- ⑦にんじん、さつまいもを加えて柔らかく煮る。
- ⑧きのこ3種を加える。
- ⑩牛乳と生クリームを加えて、水溶き米粉でとろみをつける。
- ⑪下ゆでしたほうれんそうを加えて出来上がり！

「もっともっと おおきな おなべ」

かごいっぱいきのこをつんだねずみくん。きょうはきのこのシチューです。おしおをいれてちょっとあじみ。「あれあれしょっぱくなっちゃった」おみずをたしてまたあじみ。「おやおやしおがたりないぞ」そんなことをしているうちにねずみくんのちいさいおなべはいっぱいになってしまいました。ねずみくんはりすくちにおおきな おなべをかりにいきました…。さいごは あつあつシチューをみんなで おなかいっぱいいただきました。どうしてそうだったかはものがたりをよんでみてください！



相原小学校 栄養士からのメッセージ

相原小学校は豊かな自然の中にあります。給食では、地域で育った野菜や児童が育てた野菜を使用しています。また、10月の読書月間には、本と献立を関連づけた「おはなし献立」を実施しました。本の中の料理と思って食べると楽しくて、よりおいしく感じたようです。他にも、日本の味めぐりや、オリンピック開催国の味めぐりなど、「おいしく、楽しく、学べる給食」を目指しています。

読書と食をつなげて



小中一貫ゆくのき学園

大戸小学校

menu



もみじご飯 牛乳 いかのさらさ揚げ

さといものジャーマンポテト パスタスープ

さといものジャーマンポテト

材料 <4人分>

里芋 300g

揚げ油

塩

ガーリックパウダー

バジル

作り方

- ① 里芋は洗って皮をむく
- ② 厚めのちょう切りに切る
- ③ 200℃ 位の温度の油で素揚げをする
- ④ 塩・ガーリックパウダー・バジルをまぜた調味料をまぶす

栄養士からのメッセージ

このメニューは6年生が家庭科の時間に、グループごとに給食の献立を立てた1つです。給食ではどんな事を注意しているか、ポイントを栄養士が話し、班ごとに考え、発表し、10月には「ハロウィンメニュー」、11月には「秋を感じる献立」を、給食に取り入れました。班でイメージをふくらませて、楽しそうに立ててくれました。

ご飯は、秋を感じてもらえるように、もみじに型抜きした人参と、いちょうのかまぼこをのせました。また、里芋は地元相原町の農家で収穫されたものを使用しました。秋の風合い満載です。

【揚げた里芋】



地域の食材を食べて

