

主な使用食材 9月

(お買い) 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・給食だより

日	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	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		絞ったひじきふりかけ シルバー みそ 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 こま こにゃいも マヨネーズ	レモン こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 821 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.7 g	16	火	豚肉 大豆ミート 生揚げ ホキ 焼きたて チーズ 牛乳	精白米 油 こま油 かたくり粉 こま 砂糖	にんにく しょうがが 玉葱 にんじん 青ピーマン こまつな キャベツ コーン 切干しだいこん もやし きゅうり 練りうめ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g
2	火	豆腐ハンバーグ ロールハム ひじき ツナ 大豆 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 かつお 和風ドレッシング	玉葱 キャベツ こまつな ぶなしめじ きゅうり コーン にんじん 切干しだいこん しょうが	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g	17	水	鶏肉 大豆ミート ベーコン 大豆 牛乳	精白米 バター 油 薄力粉 かたくり粉 砂糖 こま油 フレンチドレッシング じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん パセリ にんにく ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 832 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g
3	水	豚肉 ロースハム かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 かたくり粉 こま マカロニ オリーブ油	玉葱 しょうが にんにく キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな かぼちゃ レモン	エネルギー 788 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g	18	木	ホキ みそ ひじき 練り肉のぼくし 油揚げ かつお節 牛乳	精白米 砂糖 こま 大麦 マヨネーズ こま油 さつまいも 油	ブロッコリー 切干しだいこん キャベツ きゅうり コーン にんじん こまつな ぶなしめじ	エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.1 g
4	木	鶏肉 焼き竹輪 かに唐揚げまぼこ 牛乳	精白米 こま かたくり粉 薄力粉 油 こま油 こにゃいも 砂糖 オリーブ油 さつまいも	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん キャベツ レモン	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g	19	金	鶏肉 ひじき 大豆 うす子卵 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 こま油 こま こにゃいも 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 769 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g
5	金	生揚げ 豚肉 みそ からふとます かつお節 ミックスグリーンズ チーズ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 ひじき 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 755 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g	22	月	いか 豚肉 大豆ミート ひじき 牛乳	精白米 バター かたくり粉 油 じゃがいも こま油 砂糖 こま油 和風ドレッシング	パセリ キャベツ にんじん 玉葱 にんにく しょうが 赤ピーマン グリーンピース きゅうり コーン さやいんげん	エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
8	月	豚肉 大豆ミート 大豆 いか 牛乳	精白米 油 バター かたくり粉 はちみつ こま こま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン キャベツ もやし コーン ずりおろしりんごミニゼリー	エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g	24	水	豚肉 大豆ミート チキンカツ 豆腐 焼き竹輪 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 バター	にんにく しょうがが 玉葱 椎茸 ねぎ 青ピーマン キャベツ 切干しだいこん にんじん さやいんげん きゅうり	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g
9	火	鶏肉 豚肉 大豆ミート チーズ ツナ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 はちみつ バター ペンネ (マカロニ) 油 かたくり粉 こま油 ドレッシング こま こま油	キャベツ コーン にんじん 玉葱 にんにく セロリ トマト もやし こまつな	エネルギー 740 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	25	木	さば 生揚げ ツナ ウィンナー チーズ 大豆ミート 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが ブロッコリー こまつな にんじん パセリ 切干しだいこん	エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.5 g
10	水	豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 ナゲット 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 バター じゃがいも	キャベツ にんじん はくさい キムチ漬はくさい 青ピーマン ねぎ にら にんにく 玉葱 コーン えだまめ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g	26	金	豚肉 ししゃも かつお節 ベーコン チーズ 牛乳	精白米 こま油 こにゃいも じゃがいも 砂糖 天ぷら粉 こま 油 オリーブ油	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 ブロッコリー キャベツ	エネルギー 727 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
11	木	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり ロースハム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 こま油 天ぷら粉 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	29	月	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 バター 油 砂糖 パン粉 かたくり粉 こま油 こま油 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 ごぼう きゅうり コーン ずりおろし洋梨ミニゼリー	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g
12	金	さば 鶏肉 塩昆布 牛乳	精白米 砂糖 こま 油 じゃがいも 油 かたくり粉	ゆかり こまつな にんじん キャベツ 玉葱 椎茸 グリンピース 切干しだいこん きゅうり みかん缶詰 りんご缶詰 パインアップル缶詰	エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.8 g	30	火	シルバー みそ ひじき 大豆 ツナ あおのり 牛乳	精白米 砂糖 こま油 こま マヨネーズ じゃがいも 油 バター	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり だいこん みずな レモン こまつな コーン	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.7 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」を必ず確認してください。
※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。加工品 (斜線で表示されているもの) について知りたいた場合は、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。

日本型食生活のススめ

減塩を心がけよう!

「日本型食生活」とは、米飯を中心とし、主菜・副菜があり、魚・野菜や果物など多種多様な食品を摂るという食事内容のことです。
和風のおかずばかり食べていると、塩分の取り過ぎになりやすいことがわかっていきます。「日本型食生活」は、米飯を中心として、和風のおかずだけでなく、西洋風のおかず・中華風のおかず等々とも組み合わせることができる望ましい食生活です。

減塩のポイント

～9月19日の献立を例に～



今が大切! 丈夫な骨と歯をつくるためにカルシウムをしっかりとろう

思春期は骨量をもっと高める最も大切な時期です



骨量が最大になるのは20歳ごろです。20歳以降は横ばい、40歳以降は加齢に伴い骨量は少しずつ減少してしまいます。健やかな将来のために、成長期にしっかりとカルシウムをとり、骨量を高めておくことが大切です。

丈夫な骨と歯をつくるためのポイント!

カルシウムの多い食品をしっかりと食べよう!

牛乳・乳製品 小魚 海藻類 大豆・大豆製品

カルシウムのはたらきを助ける栄養素と一緒にとろう!

たんぱく質 ビタミンD ビタミンK

1日3食しっかりと食べよう!

カルシウムだけ意識していても骨量は増やせません。バランスの良い食事が大切です。

＜9月の平均栄養価＞
エネルギー: 784 kcal たんぱく質: 32.1 g 脂質: 22.4 g
食塩相当量: 2.3 g カルシウム: 374 mg 鉄分: 4.0 mg