

主な使用食材 9月

(お願い) 食物アレルギーがある方は、**ま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・給食日より



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
2	月	塩昆布 シリバー みそ 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 ごまこんにゃく マヨネーズ	レモン こまつな 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 814 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g	17	火	炊き込みみそ ちりめんじゃこ 鶏肉 ししゃもフライ ベーコン チーズ 牛乳	精白米 油 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖 オリブ油	しょうが 玉葱 にんじん グリーンピース こまつな コーン もやし にんにく プロックリー	エネルギー 746 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
3	火	豚肉 大豆ミート 大豆 チーズ 鶏肉 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 パター ごま さつまいも	にんにく 玉葱 にんじん トマト こまつな ぶなしめじ さやいんげん パイン缶詰	エネルギー 742 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	18	水	豚肉 大豆ミート 生揚げ 赤干 焼きのり ヨーグルトゼリー 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 ごま 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン こまつな コーン 切干しいたけ もやし きゅうり 練り梅	エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
4	水	豚肉 ロースハム かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま マカロニ オリブ油	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 795 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	19	木	鶏肉 ウィンナー 牛乳	精白米 油 砂糖 パター 薄力粉 じゃがいも ブレントドレッシング	にんにく 玉葱 青ピーマン トマト セロリ パセリ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり コーン	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
5	木	鶏肉 焼き竹輪 かに風味かまぼこ 牛乳	精白米 ごまかたくり粉 薄力粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 オリブ油	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん キャベツ レモン すりおろしりんご ミニゼリー	エネルギー 763 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g	20	金	ホキ みそ ひじき 雑穀粥のぼけし 油揚げ かつお節 牛乳	精白米 砂糖 ごま おろし マヨネーズ ごま油 さつまいも 油	プロックリー 切干しいたけ 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
6	金	生揚げ 豚肉 みそ ほけ 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 ごま油 じゃがいも 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 プロックリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g	24	火	ぶり ひじき 大豆 ツナ あおりの牛乳	精白米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ 油 じゃがいも パター	キャベツ きゅうり にんじん だいこん みずな レモン こまつな コーン	エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.5 g
9	月	鶏肉 いか 牛乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 はちみつ 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チャップアップソース プロックリー きゅうり だいこん れんこん すりおろし 洋菜 ミニゼリー	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g	25	水	いか 豚肉 大豆ミート ひじき 大豆 牛乳	精白米 パター かたくり 油 じゃがいも 砂糖 オリブ油 ごま	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 グリンピース だいこん きゅうり コーン さやいんげん	エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g
10	火	焼き子ひじき ぶり かつお節 豚肉 大豆 かつお節 牛乳	精白米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ごま	キャベツ 玉葱 にんじん エリンギ グリンピース もやし こまつな	エネルギー 797 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.4 g	26	木	鶏肉 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 はちみつ マカロニ 油 かたくり粉 オリブ油 砂糖 ごま ごま油	プロックリー にんじん 玉葱 にんにく セロリ トマト キャベツ きゅうり こまつな	エネルギー 746 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
11	水	豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 アगतツ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 パター じゃがいも	キャベツ にんじん ばくさい キムチ 漬け はくさい 青ピーマン ねぎ いら 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	27	金	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 ねぎ 青ピーマン もやし いら 切干しいたけ にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
12	木	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおりの ロースハム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 米粉 じゃがいも 中濃ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん いら 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 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	30	月	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 プロックリー こまつな にんじん パセリ 切干しいたけ	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
13	金	さば 鶏肉 塩昆布 牛乳	精白米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	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 切干しいたけ きゅうり りんご缶詰	エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.9 g	※材料の都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。記載していないものは、記載していません。 ※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。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。					

食育の日 ~世界の料理~

今日は
アメリカ合衆国

2028年ロサンゼルスオリンピック・パラリンピック開催国 アメリカってどんな国?

国旗:

国名: アメリカ合衆国
 首都: ワシントンD.C.
 面積: 約983万km²(世界第3位、日本の26倍)
 人口: 約3億3480万人(世界第3位、日本の約2.7倍)
 通貨: アメリカ合衆国ドル
 日本とロサンゼルスとの時差: 16時間 (Wikipediaより)

アメリカの食文化

アメリカ大陸にともとも暮らしていたネイティブアメリカンの食生活をベースに世界各国からの移民が持ち込んだ農業・酪農技術・調理法が合わさった、多様性のある食文化が作られました。
 アメリカの味といえば、トマトケチャップ! アメリカでのトマトケチャップ消費量は世界の他の国と比べて抜んで多く、生産量も世界一だといわれています。ハンバーガーやホットドック、フライドポテトにかけるなど、まさに「アメリカの味」と言えるでしょう。
 (Wikipedia、朝日新聞「明治の食育」より)

9月19日の献立紹介

ジャンバラヤ

「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です。肉や魚介類・野菜を炒めて、米・水・調味料・スパイスなどを加えて炊き上げます。スパイスな辛みが食欲をそそる料理です。
 給食ではジャンバラヤの具とごはんをわけて提供します。具とごはんを混ぜて食べてください。

パッファローチキン

「パッファローチキン」は、ニューヨーク州の都市パッファロー発祥の料理で、鶏肉を揚げてトマトケチャップや香辛料などで作った甘酸っぱいソースをからめた料理です。
 詳しいレシピは、料理レシピサイト「クックパッド」で紹介しています! ご家庭でもぜひ作って味わってください。

クックパッド パッファローチキン 簡単給食

栄養士のイチおし! 献立

9月30日(月) 提供予定!

ごはん、鯖のから揚げカレー風味、
厚揚げと小松菜のツナあん煮、
ジャーマンポテト、切り干しブレイク風味の揚げ、牛乳

「体力アップ応援献立」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。
 今月は、「疲労回復・ケガ防止に役立つ栄養素」を紹介します。
 鯖などの青魚には筋肉の回復を促すDHA・EPAや、筋肉の炎症を抑えると言われていたビタミンDが豊富です。また、成長期にカルシウムをしっかり摂り丈夫な骨をつくることで、ケガの予防につながります。

DHA・EPAを多く含む食品	青魚(さば、まぐろ、さんま、いわし、たらち、ぶり、にしん など)
カルシウムを多く含む食品	牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜、切り干し大根、ひじき など

今月のリクエスト献立

9月9日(月) チキン米粉カレー	9月17日(火) 鶏肉じゃが	リクエストは随時受付中! 給食だよりについている「給食リクエスト券」にリクエストしたいメニューを書いて配膳員さんに渡してください!
---------------------	-------------------	--

≪9月の平均栄養価≫

エネルギー: 779 kcal	たんぱく質: 31.6 g
脂質: 22.4 g	食塩相当量: 2.3 g
カルシウム: 367 mg	鉄分: 3.4 g