11月 きゅうしょくだより

令和8年10月30日発行
相模原市立中央小学校
給食室

11月は『さがみはら大好き給食月間』！

秋の深まりとともに、朝晩は冷え込む日が増えてきました。今月は11月16日～20日の「さがみはら大好き給食週間」、11月20日の「さがみはら大好き給食の日」があります。寒さに負けない体をつくるためにも、給食を食べてお腹の中から体を温めましょう。

今月の目標　郷土の味にふれよう

今月は、私たちの住む相模原市で育ったおいしい食材や、地域の郷土料理が給食に登場します。自然の恵みと、それを作ってくれた生産者の方々に感謝して、地域の味をじっくり味わいましょう。

相模原市産の食材



☆たまご



☆お米



☆ブルーベリージャム



☆みそ
津久井地域で育った大豆で作った味噌です。



☆秋の野菜
さつまいも・大根・里芋
ごぼう・長ネギなど
新鮮な野菜が届きます。



☆石垣団子
相模原に昔から伝わる
さつまいもが入ったお菓子です。

保護者の方へ

今月は「相模原大好き給食週間」を中心に、地元の食材や郷土料理を取り入れ、味覚を通して郷土愛を育む取り組みを行います。ご家庭でも、地域の食文化についてお子様と話題にしていただければ幸いです。

10月 みんなの声

担々麺美味しかった！
オムレツ食べられた♪
蒸しパンふわふわだった
きなこ揚げパン好き♡



令和8年度　11月こんだてよていひょう　相模原市立中央小学校



日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 血や肉になる たんぱくしつ・カルシウム	黄の仲間 熱や力の元になる たんすいかぶつ・ししつ	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ひじきチャーハン	○	たらのチリソースかけ だいこんととうふのスープ	ぎゅうにゅう・たまご・ひじき あぶらあげ・ちりめんじゃこ たら・とうふ	こめ・ごまあぶら サラダあぶら・さとう むぎ・でんぷん	ながねぎ・グリンピース にんにく・しょうが だいこん・こまつな	623kcal 29.1g 20.9g 2.5g
4 水	きのこスパゲティ	○	はくさいとハムのソテー しろいんげんまめのわふうケーキ きざみのり	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ のり・ハム・いんげんまめ とうにゅう・あまなっとう	スパゲッティ・さとう サラダあぶら・こむぎこ	にんじん・たまねぎ・にんにく セロリー・しいたけ・エリンギ まいたけ・マッシュルーム はくさい・こまつな	617kcal 22.5g 24.3g 2.5g
5 木	★ごはん	○	ししゃものいそべあげ こじる ごまふりかけ	ぎゅうにゅう・ししゃも あおのり・だいず・みそ	こめ・でんぷん こんにゃく・さといも ごまあぶら・ごま	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ	669kcal 25.3g 22.2g 1.8g
6 金	コッペパン	○	ツナオムレツ はくさいスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう・まぐろ たまご・いんげんまめ とりにく	コッペパン サラダあぶら でんぷん	たまねぎ・にんじん・こまつな はくさい・ほうれんそう・しいたけ しょうが・りんごジャム	601kcal 27.5g 23.1g 2.6g
9 月	むぎごはん さんしょくそぼろどん	○	こまつなとじゃこのいために けんちんじる	ぎゅうにゅう・たまご ちりめんじゃこ・はなかつお とりにく・とうふ	こめ・むぎ・さとう サラダあぶら・ごまあぶら さといも・こんにゃく	にんじん・こまつな・だいこん ながねぎ・ほうれんそう・ごぼう	600kcal 25.9g 17.0g 2.2g
10 火	**2年生遠足** アーモンドトースト	○	ブロッコリーのドレッシングあえ やさいばたけのスープ	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン・マーガリン さとう・アーモンド サラダあぶら・マカロニ じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・トマト キャベツ・たまねぎ・にんにく セロリー・とうもろこし・パセリ	630kcal 21.7g 28.7g 2.6g
11 水	★ごはん まーぼーもやしどん	○	うずらたまごのちゅうかスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とりにく・とうふ うずらたまご・あんにんかんてん	こめ・さとう サラダあぶら でんぷん・ごまあぶら	だいずもやし・にんじん・にら ながねぎ・にんにく・こまつな きくらげ・えのきたけ もも・パイン・りんご	668kcal 26.6g 19.1g 2.5g
12 木	ソフトフランスパン	○	さといものみそクリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう・チーズ みそ・ハム	ソフトフランスパン さといも・サラダあぶら マーガリン・こむぎこ	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ パセリ・キャベツ・きゅうり	606kcal 23.9g 22.5g 2.6g
13 金	さがみなごはん	○	だいずとホキのあまからあえ さつまいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう・だいず ホキ・みそ	こめ・むぎ・サラダあぶら でんぷん・さとう ごま・さつまいも	こまつな・しょうが・だいこん にんじん・ながねぎ・みかん	662kcal 22.9g 15.6g 2.6g
16 月	わかめごはん	○	UFOぎょうざ ごもくスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	こめ・ぎょうざのかわ ごまあぶら・はるさめ でんぷん	キャベツ・ながねぎ・もやし にんにく・しょうが・にら にんじん・こまつな たけのこ・しいたけ	630kcal 20.3g 17.2g 2.5g
17 火	★ごはん	○	いりだいこん いしかりじる みかん	ぎゅうにゅう・さけ とうふ・みそ	こめ・ごまあぶら さとう・ごま・じゃがいも	だいこん・にんじん ながねぎ・ほうれんそう みかん	617kcal 24.3g 13.6g 2.1g
18 水	**4年スケート教室** ロールパン	○	ボルシチ ごぼうのソテー ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ロールパン・じゃがいも サラダあぶら ゼリーふんまつ・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ビート・キャベツ ごぼう・パセリ・ゆず	650kcal 21.7g 25.2g 2.5g
19 木	**食育の日** カレーなんばん うどん	○	めひかりのからあげ いしがきだんご アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・こんぶ めひかり・とうにゅう	うどん・サラダあぶら でんぷん・こむぎこ・さとう さつまいも・アーモンド	たまねぎ・にんじん ながねぎ	624kcal 27.2g 24.6g 1.8g
20 金	**さがみはら大好き給食** せきはん	○	さといものそぼろに かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう あずき・とりにく とうふ・たまご	こめ・もちごめ・ごま さといも・サラダあぶら さとう・でんぷん	しょうが・にんじん こまつな・はくさい・みかん	645kcal 24.2g 15.5g 2.1g
24 火	**和食の日** かてめし	○	ぶりのてりやき わかめのみそしる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ たまご・ぶり・とりにく とうふ・わかめ・みそ・チーズ	こめ・さとう サラダあぶら	にんじん・ごぼう しいたけ・こまつな	634kcal 31.5g 23.3g 2.7g
25 水	★ごはん	○	なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・あぶらあげ はなかつお	こめ・じゃがいも サラダあぶら さとう・でんぷん	にんじん・たまねぎ しいたけ・グリンピース はくさい・こまつな	689kcal 26.1g 22.0g 1.5g
26 木	コッペパン	○	ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・ベーコン	コッペパン・じゃがいも サラダあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・セロリー グリンピース・キャベツ ブルーベリージャム	613kcal 25.6g 21.8g 2.4g
27 金	ツナピラフ	○	マカロニスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう まぐろ・とりにく	こめ・サラダあぶら マカロニ・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム・とうもろこし りんご・もも・ナタデココ みかん・パイン・サイダー	648kcal 20.1g 16.0g 2.4g
30 月	むぎごはん	○	さばのかわりみそに にびたし さわにわん	ぎゅうにゅう・さば みそ・とりにく はなかつお	こめ・むぎ さとう	しょうが・キャベツ・もやし ごぼう・にんじん・えのきたけ だいこん・こねぎ	653kcal 24.4g 22.3g 2.4g

★ごはん　委託業者が炊いたごはんです。産地は自校炊飯と同じものを使用します。

ぐっと寒さが増し、秋から冬への深まりを感じる季節になりました。
今月は16日～20日の「**さがみはら大好き給食週間**」や24日の「**和食の日**」に合わせて、相模原市産の食材（お米・味噌・長ネギ・里芋・さつまいも・ごぼう・大根・卵・ブルーベリージャム）がたっぷり登場します！ さがみはら大好き給食週間中、給食委員会の児童が「**ワンスプーン運動**」の放送を行ってくれます。地元の恵みや日本の食文化に親しみ、一口でも多く残さず食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。今月も安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。

エネルギー　：　636kcal
たんぱくしつ　：　24.8g
ししつ　：　20.8g
しょくえん
そうとうりょう　：　2.3g