



日	こんだてめい	の み も の	あか なかま 赤の仲間・ ち 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ ねつ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ 体の調子を整える	17時 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 火	ターメリックライス チキンクリームソースがけ フレンチサラダ くだもの（オレンジ）	シ ョ ア	鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳	ジョア ストロ ベリー（脱脂粉 乳、砂糖、いちご 果汁） 牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖	米サラダ油	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり オレンジ ホールコン冷凍 えだまめ	522 kcal 76.7 g 19.7 g 16.2 g 1.7 g
2 水	きなこあげパン ラタトゥイユ コーンサラダ		きな粉(大豆) レッドキドニー ベーコン 鶏もも肉	牛乳	ショートニングパン （小麦粉、ショートニ ング、脱脂粉乳、砂糖、イスト ード）じゃがいも 上白糖 三温糖	米サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト缶詰 赤ピーマン	626 kcal 70.9 g 21.9 g 29.3 g 2.4 g
3 木	むぎい 麦入りごはん かんこくふうにく 韓国風肉じゃが やさい こんぶ 野菜の昆布あえ ゆでとうもろこし		3年生：とうもろこし皮むき体験 豚もも肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米 精麦 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖	米サラダ油 ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	601 kcal 95.4 g 22.9 g 16.8 g 1.5 g
4 金	さけ 鮭すし たなばた 七夕そうめんスー プ 杉本さんのシャドーQueen(ポテト)チップス & ゴーヤチップス きらきら七タゼリー		鮭 鶏むね線切り	牛乳 粉寒天	精白米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 そうめん サイダー	白いりごま 米サラダ油	きぬさや にんじん オクラ	599 kcal 97.6 g 22.3 g 15.0 g 2.2 g
7 月	キンタクごはん 金時豆の甘露煮 中華スープ くだもの（オレンジ）		豚ひき肉 金時豆 鶏むね肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉	ごま油 白炒りごま	にんじん チンゲンツァイ	510 kcal 72.7 g 21.0 g 15.9 g 2.4 g
8 火	むぎい 麦入りごはん シーホー豆腐 パリパリサラダ くだもの（みしょうかん）		豚ひき肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 わんだんの皮 上白糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん トマト缶詰 こまつな	560 kcal 77.2 g 21.0 g 19.4 g 2.1 g
9 水	まちなべ給食の日&給食試食会 まちなべ夏野菜のカレーライス キャベツ入り福神漬 くだもの（すいか）		豚こま肉	牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	米サラダ油	にんじん かぼちゃ トマト 青ピーマン	668 kcal 103.5 g 22.0 g 20.7 g 1.8 g
10 木	みそラーメン ナムル 小松菜煮しパン かりかりいりこ		豚ひき肉 赤みそ 白みそ たまご 豆乳	牛乳 生わかめ かたくりわし （煮干し）	蒸し中華めん 小麦粉 上白糖 三温糖	米サラダ油 白いりごま	にんじん にら こまつな	580 kcal 74.3 g 23.8 g 22.0 g 2.6 g
11 金	ミルクパン さかな 魚のカレー風味焼き フレンチサラダ ABCパスタスープ		あじ 鶏むね肉	牛乳	ミルクパン(小麦粉、 加糖練乳、ショートニ ング、イスト、脱脂粉乳) パン粉(乾燥) 三温糖 abcパスタ	マヨネーズ(卵不 使用) 米サラダ油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 しょうが ズッキーニ とうもろこし冷凍	584 kcal 65.5 g 29.4 g 23.3 g 2.6 g
14 月	えだまめ 枝豆カリカリ梅のおにぎり いかのかりん揚げ きこのおひたし もやしのピリ辛スープ		いか 糸削りぶし 豚もも肉 赤みそ	牛乳	精白米 かたくり粉 小麦粉 上白糖	白いりごま 米白絞め油 ごま油	むきえだまめ （冷凍） こまつな にんじん	560 kcal 77.9 g 25.3 g 16.9 g 2.4 g
15 火	ごはん かつおのごまみそからめ(梅シロップ使用) こまつな 小松菜ときのこのおひたし とうがん 冬瓜入りかきたまスープ		かつお 赤みそ 糸削りぶし たまご 鶏むね肉	牛乳	精白米 かたくり粉 じゃがいも 三温糖	米サラダ油 白いりごま	こまつな にんじん	561 kcal 75.9 g 28.6 g 17.7 g 2.4 g
16 水	ひや 冷やしうどん うずらのたまごのしょうゆ煮 パインケーキ		豚もも肉 うずら卵 たまご 豆乳	牛乳	冷凍うどん 上白糖 三温糖 薄力粉	ごま油 白いりご ま 有塩バター 米サラダ油	にんじん しょうが もやし きゅうり レモン パイン缶(液汁ごと)	594 kcal 65.4 g 22.6 g 24.9 g 2.6 g
17 木	ネルソン・マンデラ国際デー献立&えらんでデザート イエローライス ペリペリチキン アチャール ポットジェコ お楽しみデザート		豚もも肉 ベーコン 鶏むね肉 ひよこめ(乾) レンズまめ(乾)	乳酸菌飲料(ア 外) ミルク：乳製 品、砂糖、オリ ゴ糖	精白米 はちみつ 三温糖 じゃがいも	米サラダ油 オリーブ油	にんじん にんにく レモン果 汁きゅうり 玉葱 だいこん しょうが セロリー かぶ	609 kcal 97.4 g 22.4 g 14.2 g 2.3 g



《3日 ゆでとうもろこし》

3年生が2・3時間目の食育授業でむいたとうもろこしを給食室で塩茹でにします。前日に収穫した新鮮なとうもろこしなので甘くてとてもおいしいですよ！旬の野菜を味わいましょう。

《4日 たなばた献立》

少し早いですが「たなばた献立」です。ごはんは酢飯にして焼き鮭をほぐし混ぜ込み、星の形のにんじんを散らします。セタそうめんスープは、そうめんを天の川にみだて、星の形のおくらをいれます。ゼリーは夜空をイメージしてソーダで作ります。

《9日 まちなべ給食の日〜まちなべたっぷり夏野菜カレーライス》給食試食会

町田でとれた『トマト、なす、ピーマン、きゃべつ、かぼちゃ、にんじん』、井上さんの畑でとれた『じゃがいも』を使って、夏野菜カレーを作ります。夏野菜たっぷり具だくさんのカレーです。7月に町田市の全小学校で実施します。

《15日 かつおのごまみそからめ》

2年生が6月に漬けた梅シロップを調味料としてごまみそだれに使用します。ごはんに合う味付けです。楽しみにしててください。

《17日 南アフリカ料理&選んでランチ（セレクト給食）》

17日「ネルソン・マンデラ国際デー献立」：18日はネルソン・マンデラ国際デーです。南アフリカ共和国の料理を給食で提供します。「ペリペリチキン」「アチャール」「ポットジェコ」です。スパイシーな味を楽しみましょう。デザートはお楽しみデザートです。4種類のアイスから好きなものを選んでくださいね！



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

