



2025年5月30日

町田市立町田第一小学校

6月の給食指導目標：後片付けをきちんとしよう

今月は梅雨に入ります。湿度と気温が高くなる日が増え、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろっています。料理前や食べる前の手洗いなどで「つけない」、料理を室温のまま長時間放置しないなどの「ふやさない」、生で食べるもの以外はしっかり加熱する「やっつける」の原則を守って衛生対策をしましょう。また、体調を崩しやすい時期です。栄養と休養・運動をしっかりと元気に過ごしましょう。

いろいろな「食育」～6月は食育月間～

「食」は生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊にしていくためにも重要なものです。学校では今月「給食チャンピオン」に取り組みます。給食の後片付けがきれいにできて、苦手な料理も一口は食べているクラスがチャンピオンです。また、16日の全校昼会では、全校の残菜の状況や食器の置き方や持ち方などについて話をします。学校で取り組んでいる食育ですが、子どもたちだけのものではなく、ご家庭や地域においてすべての世代で取り組んでほしいものです。まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む



- 食事のあいさつをしっかりとる



- 食品の栄養成分表示を確認する



- 親子で料理をする



6月19日はFC町田ゼルビア応援給食です



町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、現在、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグにて活動し、今シーズンはいよいよACL(アジアチャンピオンズリーグ)という世界を舞台にした戦いに挑戦します！J1リーグ、そして世界でがんばるFC町田ゼルビアを応援するために、町田市の小・中学校で「**がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食**」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

主な給食食材の産地(4月25日～5月23日まで)

人参	静岡・徳島	かぶ	町田	じゃがいも	鹿児島・長崎	赤ピーマン	高知	アサリ	愛知
玉ねぎ	北海道・兵庫	グリーンピース	鹿児島	えのき	長野	ピーマン	茨城	ししゃも	アイランド・カダ
大根	茨城・東京・町田	大根葉	町田	しめじ	長野	スナップエンドウ	茨城	ムキエビ	イバ・バキス・ミナー
キャベツ	神奈川・愛知・町田	グリーンアスパラ	山形	もやし	栃木・福島	オレンジ	愛媛	いか	ペルー
きゅうり	群馬・埼玉	ごぼう	青森	生姜	高知・熊本	りんご	青森	あじ	チリ
白菜	茨城	小松菜	埼玉・町田	セロリ	静岡・福岡	米	山形	しいら	富山
ねぎ	千葉・茨城	にんにく	青森	ミニトマト	東京	鶏肉	岩手・宮崎	カツオ	静岡
水菜	茨城	インゲン	千葉	煎茶	静岡	豚肉	群馬		



6月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	主な材料名			たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
2月	ハヤシライス 豆と根菜のサラダ 果物		米, 油, じゃがいも, こむぎこ, 豆乳 バター, 砂糖	牛乳, 豚肉, 生クリーム, ひよこまめ	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, しょうが, グリンピース, だいこん, キャベツ, レモン, メロン	609 kcal 20.3 g 22.3 g 1.9 g	 食育月間 カミカミメニュー 6月4日からの歯と口の健康週間にちなんで、小魚の入った佃煮、噛み応えのあるイカの揚げ物、切干大根を入れた和え物と、よく噛むメニューを取り入れました。
3火	チンジャオロース丼 トックスープ そら豆		米, 油, 砂糖, かたくり粉, トック	牛乳, 豚肉, みそ	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 椎茸, ビーマン, だいこん, キャベツ, ねぎ, にら, そらまめ	597 kcal 25.6 g 18.4 g 2.4 g	
4水	はちみつレモントースト ポトフ 果物		食パン, バター, はちみつ, 油, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 大豆, ウィンナー	レモン, にんじん, 玉葱, セロリ, キャベツ, こまつな, 美生柑	551 kcal 23.8 g 21.4 g 1.8 g	
5木	ご飯 カツオのゴマみそ絡め 沢煮椀 青菜とコーンのおひたし		米, かたくり粉, こむぎこ, 油, 砂糖, こま	牛乳, かつお, みそ, 豚肉, 油揚げ, 糸けずり	だいこん, にんじん, 椎茸, ねぎ, しめじ, こまつな, もやし, コーン	554 kcal 30.2 g 17.7 g 2.3 g	 カミカミメニュー 6月4日からの歯と口の健康週間にちなんで、小魚の入った佃煮、噛み応えのあるイカの揚げ物、切干大根を入れた和え物と、よく噛むメニューを取り入れました。
6金	玄米ご飯・かみかみ佃煮 イカのさらき揚げ とりゴボウ汁 小松菜と切干の和え物		米, げんまい, ごま, 砂糖, かたくり粉, 油	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸けずり, 昆布, いか, 鶏肉, 生揚げ	しょうが, ごぼう, 椎茸, にんじん, キャベツ, ねぎ, 切干し, だいこん, もやし, こまつな	577 kcal 27.8 g 18.5 g 3.1 g	
9月	ご飯 豆腐のチリソース 油揚げ入りおひたし 果物		米, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	牛乳, 豚肉, えび, 豆腐, 油揚げ	にんにく, しょうが, 椎茸, たけのこ, にんじん, ねぎ, きゅうり, もやし, メロン	581 kcal 26.7 g 18.6 g 2.0 g	
10火	梅若ご飯 イワシのかば焼き 野菜のみそ汁 華風漬け		米, ごま, かたくり粉, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま	牛乳, 炊込わかめ, いわし, 豆腐, みそ	カリカリ梅, しょうが, ごぼう, キャベツ, にんじん, もやし, ねぎ, だいこん, かぶ, きゅうり	591 kcal 25.1 g 23.2 g 3.3 g	 梅若ご飯・いわしのかば焼き 11日の入梅にちなんで、梅干しを使ったご飯と旬のいわしでかば焼きを作ります。
11水	赤飯 鶏のから揚げ すまし汁 紅白なます	発酵乳	米, もち米, ごま, かたくり粉, こむぎこ, 油, 砂糖	ジョア プレーン, 小豆, 鶏肉, 豆腐, なると	にんにく, しょうが, はくさい, にんじん, えのき, ねぎ, だいこん, ゆず	554 kcal 22.7 g 17.3 g 2.1 g	
12木	スパゲティミートソース ジャーマンオムレツ コーンサラダ		スパゲティ, 油, じゃがいも, 砂糖, 油	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, ベーコン, たまご	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, しめじ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, コーン, りんご	650 kcal 31.7 g 24.5 g 2.9 g	
13金	麦入りご飯 カレー肉じゃが 焼きシシヤモ 海草サラダ		米, おおむぎ, 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, ししゃも, 海藻ミックス	にんじん, 玉葱, いんげん, だいこん, きゅうり, コーン	544 kcal 23.9 g 16.4 g 2.1 g	19日はFCゼルビア応援給食 選手の食事や栄養管理をしているFC町田ゼルビア管理栄養士の浜野さんにお聞きしました！ ひじき甘辛ふりかけ ひじきとちりめんじゃこにはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれます。常備品として家でも食べてほしいふりかけです。 チキングリル ガーリックハニースソース 選手にも好評の一品！りんごはちみつの甘さで野菜も美味しく食べられます。
16月	ご飯 豚キムチ炒め もやしスープ チョレギ風サラダ		米, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, のり, 豆腐	にんにく, はくさい, キムチ, にら, ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, みずな, 玉葱, もやし, こまつな	543 kcal 25.1 g 19.0 g 2.5 g	
17火	ご飯 チリコンカン ゴマドレサラダ 果物		米, 油, 砂糖, ごま	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリ, トマト, グリンピース, きゅうり, もやし, キャベツ, 美生柑	570 kcal 22.9 g 19.5 g 1.6 g	
18水	きなこパン みそ汁 おひたし 果物		コッペパン, 油, 砂糖	牛乳, きな粉, 鶏肉, 豆腐, みそ	ねぎ, だいこん, こまつな, しめじ, はくさい, 椎茸, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, えのき, オレンジ	557 kcal 23.2 g 23.9 g 2.8 g	厚揚げの豆乳クリーム煮 豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや鉄を多く含みます。これらの栄養素は成長期で不足しやすいので、小・中学生にはぜひひとつもらいたいです。
19木	ご飯 チキングリルガーリックハニースソース 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮 小松菜と春雨のナムル		米, 油, 砂糖, はちみつ, じゃがいも, 砂糖, 米粉, はるさめ, ごま	牛乳, ひじき, 糸削り, リンゴ, ジャコ, 鶏肉, ベーコン, 豚肉, ウィンナー, 生揚げ, 豆乳, 豆乳クリーム, 竹輪	にんにく, 玉葱, りんご, 赤パプリカ, 黄パプリカ, にんじん, しめじ, キャベツ, もやし, こまつな, にんにく	627 kcal 28.3 g 25.3 g 2.7 g	
20金	玄米ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 ビーフンスープ 果物		米, げんまい, かたくり粉, 油, じゃがいも, 砂糖, ビーフン	牛乳, 鶏肉, 豚肉	しょうが, にんにく, ズッキーニ, 玉葱, コーン, にんじん, 椎茸, もやし, キャベツ, ねぎ, こまつな, 美生柑	626 kcal 20.9 g 21.6 g 1.2 g	
23月	麦入りご飯 韓国風肉じゃが 小あじのから揚げ 春雨サラダ		米, おおむぎ, 油, じゃがいも, こんにやく, 砂糖, かたくり粉, 上新粉, はるさめ, ごま	牛乳, 豚肉, 生揚げ	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱, きゅうり, もやし, はくさい	597 kcal 19.4 g 19.5 g 1.8 g	 トマト塩ラーメン 海鮮が入った塩ラーメンにトマトを入れます。トマトの赤い色は色素のリコピンにより、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防になると言われています。
24火	ひじきご飯 呉汁 華風漬け 果物		米, おおむぎ, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, 大豆, みそ	ごぼう, にんじん, 椎茸, 絹さや, だいこん, ねぎ, こまつな, きゅうり, さくらんぼ	536 kcal 23.9 g 19.8 g 2.8 g	
25水	トマト塩ラーメン 野菜の甘酢漬け サターアンダギー		油, 中華めん, ごま, 砂糖, こむぎこ	牛乳, 豚肉, いか, えび, たまご, 豆乳	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, もやし, ねぎ, にら, トマト, こまつな, コーン, きゅうり, キャベツ	546 kcal 21.5 g 21.4 g 2.1 g	
26木	ジャコと枝豆のご飯 魚の照り焼き 豚汁 えのきのおひたし		米, 砂糖, 油	牛乳, リンゴ, さば, 豚肉, 豆腐, みそ	えだまめ, しょうが, にんじん, だいこん, しめじ, キャベツ, こまつな, えのき	541 kcal 29.8 g 18.3 g 2.7 g	スナックゴーヤ スライスしたゴーヤに片栗粉をまぶして油で揚げます。甘じょっぱいタレとゴマをまぶすので、子どもでも食べやすい味つけです。 クッパ 韓国料理の1つです。韓国語でクッパがスープ、パブはご飯の意味だそうです。ご飯にスープをかけます。
27金	ご飯 西湖豆腐 スナックゴーヤ 果物		米, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	牛乳, 豚肉, 豆腐	にんにく, しょうが, 椎茸, たけのこ, にんじん, トマト, ねぎ, ビーマン, にがり, 小玉すいか	551 kcal 23.0 g 19.5 g 1.3 g	
30月	クッパ アジの甘酢あんかけ きゅうりのゴマ和え		米, ごま, 油, かたくり粉, 砂糖	牛乳, たまご, あじ	にんじん, だいこん, 椎茸, ねぎ, こまつな, しょうが, 玉葱, いんげん, きゅうり	553 kcal 25.6 g 19.7 g 2.9 g	

上記献立は、学校行事・食材購入により変更することがあります。
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。
管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。