



2025年6月30日
町田市立町田第一小学校

7月の給食指導目標：暑さに負けずにきちんと食べよう

6月下旬より天気が良く、暑い日が続いています。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。規則正しい食生活をして、元気に夏を過ごしましょう。

6月に全校で給食チャンピオンを行いました。感謝して食べる、「感食」を目指しました。どのクラスもきれいに片づける、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする、自分の食べられる量はしっかり食べることがほとんどできていて、すばらしかったです。給食チャンピオンのクラスについては校長室だより「ONE」をご参照ください。今後も感謝して食べることを続けてほしいと思います。

夏休み前の給食は7月16日(水)で終了です。夏休み後の給食は9月2日(火)開始です。夏休み中、給食室の器具のメンテナンスや清掃を行います。

熱中症を防ぐ水分補給



まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしましょう。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。また、のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。

給食について

給食は、献立によって多少の増減はありますが、1か月の平均で学校給食摂取基準を満たすように作っています。一食の基準量をすべて食べると栄養価を満たすよう作っています。また、町田第一小学校では基準量が食べきれない場合は食べ始める前に減らすよう指導をしています。無理はさせず、食べる食べないは本人の意思によります。したがって、苦手なものを減らしたために給食が足りない場合もあるかもしれません。しかし、本校の給食の残菜(牛乳は除く)は6月平均1回約15kgです。全校的に給食の量が足りないことはないと思われます。お子さんが給食を減らした日は、ご家庭でその分の栄養を補ってください。よろしく願いいたします。

なお、給食食材費は7月より1食あたり低学年245円から279円、中学年275円から313円、高学年300円から341円となります。

主な給食食材の産地 (5月27日～6月20日まで)

にんじん	徳島・千葉	セロリ	福岡・長野	水菜	茨城	もやし	福島・栃木	カツオ	静岡
玉ねぎ	北海道・佐賀・兵庫・香川	しょうが	熊本・高知	そらまめ	新潟	かぶ	東京	いわし	千葉
キャベツ	愛知・町田・東京	白菜	茨城・長野	パプリカ	静岡			チリメンジャコ	兵庫
にんにく	青森	小松菜	町田	えのき	長野	りんご	青森	シシヤモ	茨城・栃木
ピーマン	茨城	大根	町田	しめじ	長野	柑橘類	愛媛	イカ	ペルー
きゅうり	岩手・群馬・町田	ねぎ	茨城・埼玉	ズッキーニ	町田	メロン	愛知	エビ	徳島・香川
インゲン	千葉	じゃが芋	長崎・千葉	ごぼう	青森			赤魚	アラスカ
ホウレンソウ	東京	ニラ	栃木・茨城	米	山形	鶏肉	岩手・宮城	豚肉	神奈川・群馬



7月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー 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		
1 火	ビーンズチーズドック 豆乳スープ 枝豆		ミルクパン、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、大豆、ピザチーズ、ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、こまつな、えだまめ	556 kcal 27.5 g 22.8 g 3.1 g	ビーンズチーズドック コッペパンに大豆が入ったミートソースをはさんで、チーズをかけてオーブンで焼きます。
2 水	ご飯 キムチ豆腐 青のりビーンズ ナムル		米、油、かたくり粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、あおのり	にんじん、えのき、キムチ、ねぎ、にら、もやし、きゅうり、キャベツ	566 kcal 25.4 g 23.0 g 1.9 g	 水分補給 忘れずに
3 木	麦入りご飯 魚のみそ焼き 冬瓜スープ わかめときゅうりの酢の物		米、おおむぎ、砂糖、油、かたくり粉	牛乳、大あじ、みそ、鶏肉、たまご、わかめ、しらす	しょうが、椎茸、にんじん、玉ねぎ、とうがん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、もやし	550 kcal 30.7 g 17.9 g 2.3 g	冬瓜スープ 旬の冬瓜を入れたスープです。収穫は夏ですが、貯蔵がきくため冬にも利用できることからこの名がついたそうです。
4 金	ソース焼きそば マセドアンサラダ ウィンナーのケチャップ和え		中華めん、油、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、ウィンナー	椎茸、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、コーン	591 kcal 23.8 g 32.3 g 3.1 g	マセドアンサラダ マセドアンとはフランス語で「さいの目切り」や「角切り」という意味です。角切りに切った野菜を使ったサラダです。
7 月	きつねちらし 厚焼き玉子 天の川そうめん汁 短冊サラダ		米、砂糖、ごま、そうめん、トッポギ、油、ごま	牛乳、油揚げ、たまご、鶏肉、豚肉、わかめ	椎茸、にんじん、かんぴょう、きぬさや、ねぎ、えのき、はくさい、オクラ、だいこん、きゅうり、玉ねぎ	557 kcal 22.7 g 20.0 g 3.5 g	七夕献立 七夕にちなんで、天の川に見立てたそうめん汁と、短冊に切った野菜を使ったサラダを提供します。
8 火	麦入りご飯 魚の元コッソツかけ もやしスープ 切干大根カレー風味		米、おおむぎ、かたくり粉、こむぎこ、油、砂糖	牛乳、ホキ、豚肉、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、トマト、玉ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、椎茸、切干しいたけ	558 kcal 25.4 g 19.0 g 2.2 g	 まち☆ベジ給食
9 水	ご飯 トマト肉じゃが 焼きシシャモ ごまドレサラダ		米、油、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ししゃも	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト、こまつな、もやし、キャベツ	550 kcal 24.1 g 16.9 g 1.5 g	町田産野菜たっぷりカレー 町田産の野菜（トマト・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマン・なす）を使用する予定です。をたっぷり使ったカレーライスです。
10 木	黒砂糖パン ナス入りミートグラタン コンソメスープ 果物		黒砂糖コッペパン、油、砂糖、パン粉、じゃがいも	牛乳、豚肉、ピザチーズ、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、トマト、しめじ、なす、コーン、オレンジ	553 kcal 22.4 g 19.6 g 3.3 g	あんしん☆おいしい まち☆ベジ給食
11 金	まちベジカレーライス 青大豆とヒジキのサラダ 果物		米、油、じゃがいも、米粉、砂糖	牛乳、豚肉、ひじき、大豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、かぼちゃ、なす、トマト、りんご、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、小玉すいか	584 kcal 23.0 g 19.1 g 1.8 g	 町田のおいしいトマトをたくさん使ったカレーライスだよ まち☆ベジ
14 月	イエローライス ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ		米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、大豆	にんにく、レモン、しょうが、たまねぎ、なす、パプリカ、ズッキーニ、トマト、セロリ、にんじん、かぶ、こまつな	573 kcal 24.3 g 25.6 g 2.2 g	14日の献立 18日は「ネルソン・マンデラ国際デー」です。ネルソン・マンデラとは黒人初の南アフリカ大統領で、平和のための活動をしました。それにちなんで、14日(月)は学校給食・南アフリカ料理を提供します。
15 火	ジャージャー麺 トマトとレタスのスープ ゆでとうもろこし		中華めん、油、砂糖、かたくり粉、ごま	牛乳、豚肉、みそ、テンメンジャン、ベーコン	にんにく、しょうが、椎茸、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、セロリ、しめじ、トマト、レタス、パセリ、コーン	548 kcal 24.7 g 23.5 g 3.3 g	ゆでとうもろこし 給食のお手伝いで、とうもろこしの皮むきを2年生にお願いします。1、2時間目にもむいてもらって、その後給食室で切ってゆでます。
16 水	ナシゴレン 魚のから揚げコリアンダー風味 春雨スープ 果物		米、油、かたくり粉、はるさめ	ジョア プレーン、ジョア ストロベリー、ベーコン、むきえび、しいら、鶏肉	野菜ジュース、にんにく、にんじん、たけのこ、ねぎ、えだまめ、にんにく、玉ねぎ、しょうが、もやし、こまつな、オレンジ	566 kcal 28.9 g 15.3 g 1.6 g	16日の献立 ナシゴレンはインドネシア料理を給食用にアレンジします。ナシはご飯、ゴレンは炒めるという意味です。魚のから揚げはコリアンダーというスパイスを加えて作ります。飲み物のセレクトドリンクは、ジョアプレーン・ジョア仔コ・野菜ジュースの中から選んで予約してもらいます。

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。