



7月の給食指導目標：暑さに負けずにきちんと食べよう

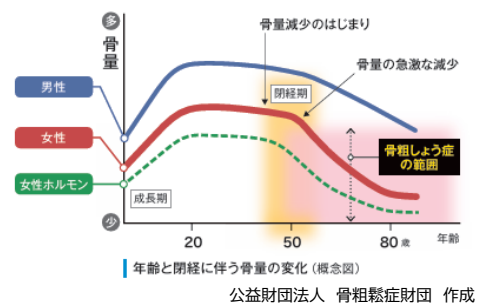
7月に入ると梅雨明けがあり、気温が高く蒸し暑くなります。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。規則正しい食生活をして、元気に夏を過ごしましょう。また、水分補給はこまめに、少しずつとりましょう。

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付ける、「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(木)で終了です。夏休み後の給食は9月2日(水)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。

～ 牛乳を飲みましょう！ ～

6月の食育昼会では「牛乳について」お話ししました。毎日のように給食で牛乳が提供されているのは多くの栄養が含まれるから、牛乳の栄養も含めて一食分の必要な栄養素がとれるようになってきていること、骨貯金のためにカルシウムが必要であることについて話しました。骨の密度は20歳くらいまでしか高くなり、それ以降はいくらカルシウムをとっても減っていく一方です。したがって、骨がスカスカになってしまう骨粗しょう症にならないために、20歳くらいまでに密度の高い骨、骨貯金をしておく必要があります。そのためにも、食物アレルギーや乳糖不耐症の人以外は牛乳を飲んでほしいと思います。



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13kg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。よろしくお願いいたします。

主な給食食材の産地 (5月25日～6月22日まで)

にんじん	徳島・千葉	セロリ	長野	アスパラガス	福島	もやし	栃木・福島	カツオ	静岡
玉ねぎ	香川・兵庫・神奈川	しょうが	高知・熊本	そらまめ	千葉	かぶ	埼玉	いわし	千葉
キャベツ	愛知	白菜	長野・茨城	パプリカ	高知・静岡	ごぼう	青森	サバ	兵庫
大根	茨城・埼玉・北海道・青森	小松菜	東京・埼玉	えのき	長野	パセリ	千葉	シシヤモ	アスパラ・パセリ
ピーマン	茨城	にんにく	青森	しめじ	長野	柑橘類	愛媛・和歌山	イカ	ペルー
きゅうり	群馬・町田・青森	ねぎ	茨城・埼玉・千葉	絹さや	岩手	メロン	茨城	豆アジ	鯛
インゲン	千葉・茨城	じゃが芋	長崎・静岡・茨城	スナップエンドウ	山形	サランボウ	山形	鶏肉	岩手・宮崎
水菜	茨城	ニラ	茨城・栃木	ホレンソウ	栃木	米	山形	豚肉	群馬・神奈川



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 水	ご飯 キムチ豆腐 青のりビーンズ シャキシャキイモのナムル		米, 油, かたくり粉, じゃがいも, 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	570 kcal 25.6 g 22.1 g 2.1 g	16日セレクトドリンク 夏休み前、最後の給食はセレクトドリンクです。牛乳・コーヒートマト・りんごジュースのうち一つを事前に選んでもらいます。
2 木	ご飯 魚のラビゴットソースかけ もやしスープ 切干大根カレー風味		米, かたくり粉, 米粉, 油, 砂糖	牛乳, あかうお, 豚肉, 油揚げ	きゅうり, たまねぎ, トマト, 玉葱, にんじん, もやし, こまつな, 椎茸, 切干しいたけ	586 kcal 26.4 g 20.3 g 2.1 g	魚のラビゴットソースかけ ラビゴットソースとはフランス発祥の酢と野菜の万能ソースです。油で揚げた魚にかけて提供します。
3 金	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, ごま	牛乳, 豚肉, しゃも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマト, こまつな, もやし, キャベツ	575 kcal 24.0 g 18.4 g 1.6 g	
6 月	タコライス ヒジキのスープ 枝豆 果物		米, 油, かたくり粉	牛乳, 豚肉, 豆腐, ひじき, たまご	玉葱, にんじん, にんにく, コーン, きゅうり, こまつな, えだまめ, 冷凍みかん	557 kcal 26.0 g 19.9 g 2.8 g	
7 火	ますずし 天の川そうめん汁 野菜のみそドレッシング 果物		米, 砂糖, ごま, そうめん, 油	牛乳, ます, 豚肉, なた, みそ	こまつな, にんじん, えのき, ねぎ, はくさい, オクラ, きゅうり, キャベツ, 小玉ずいか	541 kcal 25.8 g 17.4 g 2.9 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、魚のマスを使った混ぜ寿司を提供します。
8 水	ご飯 魚のみそ焼き 冬瓜スープ ワカメときゅうりの酢の物		米, 砂糖, 油, かたくり粉	牛乳, さば, みそ, 鶏肉, 豆腐, たまご, わかめ, しらす干し	しょうが, 椎茸, にんじん, 玉葱, とうがん, こまつな, えのき, きゅうり, もやし	575 kcal 30.6 g 21.1 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。
9 木	スパゲティミートソース 魚の香草パン粉焼き レモンドレッシングサラダ		スパゲッティ, 油, マヨネーズ, パン粉, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, ミナミカゴカマス	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, こまつな, コーン, レモン	641 kcal 31.8 g 27.0 g 2.5 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・かぼちゃ・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 金	町田産野菜たっぷりカレー ライス 青大豆とヒジキのサラダ ゆずはちみつゼリー		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, 玉葱, にんじん, セロリ, かぼちゃ, なす, トマト, りんご, ピーマン, キャベツ, きゅうり	602 kcal 22.7 g 19.0 g 1.8 g	あんしん☆おいしい まち☆ベジ給食
13 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, ひよこめ	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	580 kcal 23.0 g 24.1 g 2.2 g	13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、13日(月)は学校給食・南アフリカ料理を提供します。
14 火	ソース焼きそば ゆでとうもろこし 果物		中華めん, 油	牛乳, 豚肉	椎茸, 玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, とうもろこし, メロン	561 kcal 23.6 g 25.6 g 2.4 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時間目にむいてもらって、その後給食室で切ってゆでます。
15 水	ナシゴレン 魚フライコリアンダー風味 春雨スープ ガドガド風サラダ		米, 麦, 油, かたくり粉, はるさめ, ごま, はちみつ	牛乳, ベーコン, えび, しいら, 鶏肉, 生揚げ	にんにく, にんじん, たけのこ, ねぎ, えだまめ, にんにく, たまねぎ, しょうが, もやし, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン	623 kcal 29.2 g 24.4 g 2.1 g	15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。ガドガドはインドネシアの温野菜サラダのことで、「ごちゃまぜ」という意味があるそうです。それを給食風にアレンジします。
16 木	ビーンズチーズドック じゃがいものクリームスープ バジルドレッシングサラダ 果物	セレクトドリンク	ミルクパン, 油, 砂糖, パン粉, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, 鶏肉, 生クリーム, コーヒー牛乳	りんごジュース, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, コーン, オレンジ	612 kcal 26.6 g 24.3 g 2.8 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。