



7月のこんだて



町田市立町田第四小学校
令和6年6月28日

日 曜日	の み もの	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
1 (月)	牛乳	ごはん じゃがいものうま煮 ちくわのいそべあげ やさいのあますあえ	米 油 さとう こむぎ粉	牛乳 とり肉 生あけ ちくわ あおのり	玉ねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり	629kcal 24.0g 2.3g
2 (火)	牛乳	ココアパン チキンのオイルやき ズッキーニのガーリックスープ マッシュポテト	パン 油 さとう バター じゃがいも	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ ズッキーニ パセリ コーン グリンピース	536kcal 29.4g 2.4g
3 (水)	牛乳	ポークストロガノフ フレンチサラダ すいか	米 油 バター こむぎ粉 さとう	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 生クリーム	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム コーン きゃべつ きゅうり すいか	667kcal 21.7g 2.3g
4 (木)	牛乳	カレーピラフ まめ入りミネストローネ フライドポテト	米 バター 油 マカロニ さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン ぶた肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン かぶ きゃべつ パセリ トマト	581kcal 20.1g 2.3g
5 (金)	シ ョ ア	きつねちらしずし ホキのからあげ たなばたそうめん汁 やさいのごまあえ	米 さとう 油 かたくり粉 そうめん ふ ごま	ショア 油あげ のり ホキ とうふ	ほししいたけ にんじん れんこん きぬさや しょうが えのきたけ ねぎ こまつな もやし	589kcal 25.5g 2.5g
8 (月)	牛乳	ごはん とうふのちゅうか煮 やきししゃも もやしのナムル	米 油 さとう ごま かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とうふ ししゃも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな もやし	565kcal 24.8g 2.2g
9 (火)	牛乳	まち☆ベジカレーライス こんさいのサラダ ポテトのつつみやき	米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう ぎょうざのかわ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 チーズ ツナ	にんにく しょうが なす 玉ねぎ にんじん トマト コーン グリンピース ピーマン だいこん れんこん きゅうり	743kcal 26.2g 2.3g
10 (水)	牛乳	しろいんげん豆のトースト コーンクリームスープ カラフルマリネ	パン マヨネーズ 油 米粉 さとう	牛乳 ベーコン しろいんげん豆 チーズ とり肉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ コーン パプリカ だいこん きゅうり レモン	574kcal 21.6g 2.7g
11 (木)	牛乳	なめし さばのたつたあげ じゃがいもとわかめのみそ汁 きゃべつのでそくせきづけ	米 かたくり粉 油 じゃがいも	牛乳 かつおぶし さば わかめ	あおな しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり	596kcal 22.6g 2.3g
12 (金)	牛乳	イエローライス バリバリチキン ポットジェコ チャカラカ	米 油 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 大豆	レモン にんにく なす にんじん 玉ねぎ かぶ しょうが パプリカ ズッキーニ トマト	571kcal 25.5g 2.2g
16 (火)	牛乳	ごはん いかのチリソースがけ ウースタン やさいのかふうづけ	米 かたくり粉 油 さとう	牛乳 いか とり肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり だいこん	572kcal 23.8g 2.4g
17 (水)	牛乳	なす入りミートソーススパゲティ ポイルサラダ フルーツポンチ	スパゲティ 油 さとう バター こむぎ粉 ナタデココ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ なす きゃべつ きゅうり コーン みかん りんご ようなし もも パイン レモン	680kcal 25.0g 2.1g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

〈まち☆ベジメニュー〉

町田市では、地場農産物の活用促進の一環として、7月に各小学校で「まち☆ベジ(町田の農産物)」を使用した献立(まち☆ベジカレー:町田産のトマト、なす、かぼちゃ、ピーマンを使用)を実施します。本校は、9日(火)に実施予定です。

あんしん☆おいしい まち☆ベジ給食の日

トマトの収穫量が都内で2番目!
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!



