

2026年度

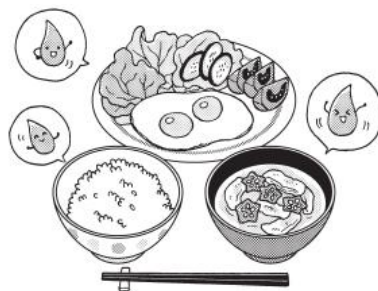
7月給食だより



町田第六小学校
校長 秋場 栄美
栄養士

暑さに負けないようにしっかり食べよう

食べ物にはたくさんの水分が含まれています。そのため、食事からも水分をとることができます。食事からとった水分は、ゆっくり体内に吸収されて、体に保持されやすいなど良いことがたくさんあります。朝ごはんを食べないと、1日に必要な水分の3分の1くらいが不足してしまうことになります。水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



7月の給食について

インドネシア料理



6日(月)はインドネシア料理です。町田市は東京パラリンピックでインドネシアのバドミントンチームの合宿地で、つながりの深い国となっています。オリンピックは終わりましたが、今後もインドネシアとの交流が続けていくそうです。そのことにちなんで給食では、チャーハンである『ナシゴレン』、生揚げを使ったサラダの『ガドガド』、具たくさん鶏スープの『ソトアヤム』を提供します。

七夕給食

7日(火)は七夕給食です。メニューは、星をコーンで見立てた『コーンのキラキラ星ごはん』、織姫と彦星の甘酸っぱい恋の味を表現した『さかなのレモンやき』、“たなばたさま”の歌に出てくる五色の短冊の『五色の短冊サラダ』、そうめん・星型マカロニの入った『天の川スープ』です。



南アフリカ料理

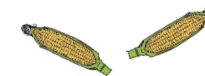


7月18日はネルソン・マンデラ国際デーです。ネルソン・マンデラさんは平和のために活動した人で、この日は誰かのために時間を使うことを国際的に提案しています。町田市は7月をネルソン・マンデラ月間とし、奉仕活動も行います。それにちなんで、2日(木)には出身国である南アフリカの料理を給食にします。『ペリペリチキン』は肉を調味料やスパイスに漬けて焼いた料理です。現地の言葉で「ペリペリ」は日本語の「ピリピリ」に似た意味をもち、ピリ辛という意味です。『チャカラカ』はカレー味に煮込んだ野菜の料理、『ポットジェコ』はアフリカ開拓時代の煮込み料理です。

まち☆ベジの日



14日(火)は夏野菜カレーライスです。町田市内で採れたかぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、じゃがいもを使用します。7月に市内の全ての小学校でまちベジを使用したカレーを提供します。地元で採れた新鮮な野菜をおいしくいただきます。



とうもろこしの皮むきをします

7月14日(火)の1時間目に2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらいます。むいたとうもろこしは、蒸してその日の給食に提供します。とうもろこしは町田市のつくしの野でとれたものです。

6月に使用した主な生鮮食品などの産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
赤パプリカ	茨城	しめじ	長野	なめこ	長野	あじ	韓国	ます	アメリカ
えのき	長野	じゃがいも	長崎	にんじん	千葉	いか	ペルー	魚	ロシア
エリンギ	長野	しょうが	高知	にんにく	青森	さば	ノルウェー	おきえび	インド
かぶ	東京	セロリ	長野	ねぎ	茨城		アイスランド	すいか	茨城
キャベツ	町田	そらまめ	千葉	万能ねぎ	福岡	ししやも	ノルウェー	果物	パレンシアオレンジ
きゅうり	町田	新潟		ピーマン	茨城		カナダ	みかん	愛媛
ごぼう	宮崎	だいこん	町田	ほうれん草	東京	たこ	モロッコ	レモン	愛媛
こまつな	町田	たまねぎ	香川	もやし	栃木	ちりめんじゃこ	茨城	肉	ぶたにく
さやえんどう	青森	チンゲンサイ	愛知	米	山形		オーストラリア		群馬
		とうがん	沖縄	たまご	栃木	ホキ	ニュージーランド		とり