

日曜日	こんだて名	のみの	おもな材料			栄養価			
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄色のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)				
1月	梅茶づけ、たことじゃがいものあまからに、のりすあえ	牛乳	たこ、ツナ	牛乳、しらす、のり	米、でんぷん、米粉、じゃがいも、さとう	油、こま	ゆかり、にんじん、こねぎ、さやいんげん、こまつな	梅、しいたけ、しょうが、玉ねぎ、もやし	エネルギー 562 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
2火	麦ごはん、シーホー豆腐、焼きししゃも、ごまこふきいも	牛乳	ふた肉、豆腐	牛乳、持ちししゃも	米、麦、さとう、でんぷん、じゃがいも	油、こま	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、ねぎ、グリーンピース	エネルギー 502 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g
3水	キムタクごはん、魚の塩こうじ焼き、わかめ入りおひたし、レタスとたまごのみそ汁	牛乳	ふた肉、さば、豆腐、油あげ、たまご、みそ	牛乳、わかめ	米、麦、さとう、でんぷん	油、こま	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、たくあん、キムチ、玉ねぎ、もやし、えのきたけ、レタス	エネルギー 523 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.7 g
4木	ジャージャーめん、ゆでとうもろこし、くだもの	牛乳	ふた肉、とり肉、みそ	牛乳	中華めん、でんぷん	油、こま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、もやし、きゅうり、とうもろこし、かわらばんかん	エネルギー 494 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.7 g
5金	ターメリックピラフ、クリームソース、パリパリサラダ	牛乳	とり肉、ベーコン、豆乳、いんげん、まめ	牛乳、生クリーム、わかめ	米、麦、米粉、さとう、ワンタンの皮	油	にんじん	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	エネルギー 519 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
8月	【七夕献立】七夕うどん、とり天、きゅうりのごま風味、くだもの	発酵乳	油あげ、とり肉、ふた肉	ショア(ブルーベリー)	蕎麦、うどん、米粉、でんぷん、さとう	油、こま	にんじん、オクラ	だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、冷凍みかん	エネルギー 495 kcal タンパク質 25.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
9火	ごま麦ごはん、魚のタイチリソース、青のりマッシュポテト、かきたまコンスープ	牛乳	ホキ、豆乳、ふた肉、たまご	牛乳、あおのり	米、麦、米粉、でんぷん、さとう、じゃがいも、ポテトフレーク	油、こま	にんじん、ピーマン	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、コーン	エネルギー 534 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
10水	【まち☆ベジ給食】夏野菜のカレーライス、福神づけ風あえもの、くだもの	牛乳	とり肉	牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、米粉、さとう	油、こま	にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、なす、だいこん、きゅうり、メロン	エネルギー 504 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
11木	【えらんでランチ】麦ごはん、しそひじきふりかけ、ツナじゃが、かふうあえ、えらんでデザート(リンゴと星のゼリーまたはオレンジと星のゼリー)	牛乳	かつお節、ツナ、アガー、寒天	牛乳、ひじき、じゃこ	米、麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油、こま	ゆかり、にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、リンゴジュース、オレンジジュース、リンゴ缶、みかん缶	エネルギー 545 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
12金	【南アフリカ献立】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	牛乳	とり肉、ベーコン、ひよこまめ	牛乳	米、はちみつ	油	にんじん、黄パプリカ、トマト、かぶ(葉)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、なす、スッキーニ、セロリー、かぶ	エネルギー 509 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
16火	【インドネシア献立】ナシゴレン、ガドガド、ソトアヤム、くだもの	牛乳	ベーコン、えび、生あげ、とり肉	牛乳	米、もち米、さとう	油、こま	赤パプリカ、ピーマン、にんじん	しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、すいか	エネルギー 508 kcal タンパク質 24.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
17水	和風ピザトースト、もろみきゅうり、トマトのクリームシチュー、大豆とじゃこのはちみついため	牛乳	ベーコン、とり肉、豆乳、みそ、大豆	牛乳、チーズ、生クリーム、じゃこ	食パン、こんにゃく、さとう、じゃがいも、米粉、でんぷん、はちみつ	油、マヨネーズ(卵不使用)、こま	にんじん、ピーマン、トマト、かぶ(葉)	ごぼう、コーン、玉ねぎ、しめじ、かぶ、きゅうり	エネルギー 565 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g
18木	麦ごはん、魚のごまみそソースかけ、こんにゃくと野菜の甘酢あえ、豆腐のすまし汁、お楽しみデザート	牛乳	たら、みそ、とり肉、豆腐、あぶらあげ、豆乳アイス	牛乳	米、麦、さとう、こんにゃく	油、こま	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、きゅうり、しいたけ、はくさい、ねぎ	エネルギー 611 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g

※都合により、献立を変更することがあります。  
※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

＜7月の献立から＞

○8日「七夕献立」:7月7日は七夕です。年に一度会えるという織姫、彦星の伝説にちなんで、七夕うどんには、星の形の蕎麦ににんじん、オクラを入れます。皆さんの願い事がかなうといいですね。

○10日「まち☆ベジ給食」:町田でとれる野菜のうち、トマト、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンを活用して、夏野菜カレーを作ります。町田市の小学校で実施します。地産地消を行うと、旬の新鮮な食材を食べることができ、環境にはやさしいです。新鮮な野菜のおいしさを味わいましょう。

○11日「えらんでランチ」:この日はデザートを選んでもらいました。「リンゴと星のゼリー」と「オレンジと星のゼリー」のどちらかをあらかじめ選んでもらい、選んだものを当日食べます。どちらが人気かな?食べることに興味・関心を持ち、選ぶ楽しさを味わってもらいたいです。

○12日「南アフリカ献立」:南アフリカ共和国の英雄であるネルソン・マンデラ元大統領の誕生日が7月18日であることから、7月18日は、「ネルソン・マンデラ国際デー」となったそうです。南アフリカ共和国の料理を給食に出します。67年間に平和のための活動にあてた、ネルソン・マンデラ氏について調べてみるといいですね。給食では、「ペリペリチキン(鶏肉のスパイス焼き)」「チャカラカ(野菜炒め)」「ポットジェコ(ひよこ豆のスープ)」を出します。


○16日「インドネシア献立」:町田市は、インドネシアのホストタウンとなっています。インドネシアの独立記念日である8月17日を記念して、インドネシア料理を給食で出すことになりました。18日には、「ナシゴレン(インドネシア風チャーハン)」「ガドガド(厚揚げ入りサラダ)」「ソトアヤム(鶏のカレースープ)」を出します。

＜給食費について＞

給食回数分の金額を振り替えます。振替日は下のようになります。  
振替日 6月分:7月1日  
振替日 7月分:7月31日

≪保護者負担額(一食単価)≫ 1・2年生:230円(245円) 3・4年生:245円(275円) 5・6年生:265円(300円)
--

**今月のまち☆ベジ**  
町田市内で収穫予定は、とうもろこし、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、ピーマンです。  
天候等により納品不可能な場合は、別の産地から届きます。




作ってみよう!給食のレシピ「大豆きなこ」

<材料4人分(目安量)> 煎り大豆 40g(100粒) 砂糖 20g(大さじ2) 水 8g(大さじ1/2) きなこ 8g(大さじ1)
--

<作り方>  
 ①砂糖を加熱し、アメ状に固まってきたら色がつく前に水を入れ、粗熱をとる。  
 ②大豆は煎っておき、粗熱がとれたら①に入れてからめる。  
 ③きなこをまぶして仕上げ。  
 ※ 普段大豆が苦手であり食べられない児童も、甘くて美味しい!と言って食べてくれ、残菜が少なく、大変好評だった料理をアレンジしたレシピです。  
 ※ 大豆に歯ごたえがあり、噛む練習ができる良いおやつの一品になると思います。  
 ※ ぜひご家庭でも作ってみてください!

