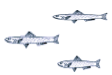
家庭数

# ７　月　の　給　食　献　立　予　定　表

２０２４年６月２８日
町田市立南第一小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | おもな材料<br>血や肉や骨になる 赤 | カや体温になる 黄 | からだの調子をよくする 緑 | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量 | 家庭で補ってほしい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | 牛乳　わかめごはん　ビーフンソテー<br>シーホーどうふ　くだもの（メロン） | 牛乳<br>炊き込みわかめ<br>ぶた肉　とうふ | 精白米　米油<br>ビーフン　三温糖<br>でんぷん | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>えのきたけ　りょくとうもやし<br>にんにく　しょうが　干ししいたけ<br>たけのこ　トマト　ねぎ<br>チンゲンサイ　メロン | 587kcal<br>25.1ｇ<br>2.1ｇ | いも類<br> |
| 2 | 火 | 【２年生：とうもろこしの皮むき】<br>牛乳　プルコギ丼　即席キムチ風あえもの<br>ゆでとうもろこし | 牛乳　ぶた肉 | 精白米　米油<br>三温糖　はちみつ<br>ごま　米粉<br>ごま油 | しょうが　にんにく　にんじん<br>たまねぎ　にら　キャベツ<br>ぶなしめじ　ねぎ　きゅうり<br>とうもろこし | 559kcal<br>21.1ｇ<br>1.3ｇ | 豆類<br> |
| 3 | 水 | 牛乳　むぎ入りごはん　魚のしょうが風味焼き<br>青だいずとひじきのサラダ　にらたま汁 | 牛乳　さば<br>青だいず　ひじき<br>とうふ　鶏卵 | 精白米　おおむぎ<br>三温糖　米油<br>でんぷん | しょうが　ねぎ　キャベツ<br>だいこん　にんじん　たまねぎ<br>えのきたけ　にら | 566kcal<br>25.6ｇ<br>2ｇ | ナッツ類<br> |
| 4 | 木 | 牛乳　きなこ豆乳トースト<br>コールスローサラダ　やさいのトマトスープ煮 | 牛乳　とうにゅう<br>きなこ　ぶた肉 | 食パン<br>三温糖　バター<br>米油　さつまいも | キャベツ　にんじん<br>ホールコーン　にんにく<br>たまねぎ | 547kcal<br>20.9ｇ<br>2.1ｇ | 海藻類<br> |
| 5 | 金 | 【行事食：七夕】<br>牛乳　ごもくずし　ししゃもの南部焼き<br>きゅうりの華風あえ　七夕汁 | 牛乳　とり肉<br>あぶらあげ　のり<br>凍りとうふ<br>とり肉　かまぼこ<br>とうふ　ししゃも | 精白米　三温糖<br>ごま　米油<br>ごま油　そうめん | 干ししいたけ　にんじん<br>さやいんげん　きゅうり　ねぎ<br>こまつな | 551kcal<br>25ｇ<br>2.1ｇ | 乳製品<br> |
| 8 | 月 | 牛乳　赤じそとごまのごはん　きんとき豆の甘煮<br>やさいのごまあえ　ピリ辛ツナじゃが | 牛乳<br>きんときまめ<br>ぶた肉　ツナ | 精白米　ごま<br>三温糖　ごま油<br>じゃがいも | 赤じそふりかけ　はくさい<br>りょくとうもやし　にんじん<br>ねぎ　たまねぎ　干ししいたけ<br>グリンピース　こんにゃく | 557kcal<br>21.1ｇ<br>1.8ｇ | 乳製品<br> |
| 9 | 火 | 牛乳　キムチチャーハン　はるさめサラダ<br>中華風コーンスープ | 牛乳　ぶた肉<br>ハム　鶏卵 | 精白米　米油<br>ごま　はるさめ<br>ごま油　三温糖<br>でんぷん | しょうが　にんにく　にんじん<br>はくさい(キムチ)　ピーマン<br>キャベツ　きゅうり<br>りょくとうもやし　たまねぎ<br>ホールコーン　クリームコーン | 592kcal<br>20.5ｇ<br>2.3ｇ | 豆類<br> |
| 10 | 水 | 牛乳　ごはん　ぎせいどうふ<br>わかめ入りおひたし　オクラ入りとん汁 | 牛乳　ぶた肉<br>とうふ　鶏卵<br>わかめ　かつお節<br>あぶらあげ　みそ | 精白米　米油<br>三温糖　ごま油<br>でんぷん<br>じゃがいも | にんじん　干ししいたけ<br>こまつな　キャベツ　だいこん<br>ぶなしめじ　オクラ　こんにゃく | 551kcal<br>24.5ｇ<br>2.1ｇ | 魚類<br> |

| 日 | 曜 | 献立名 | おもな材料<br>血や肉や骨になる 赤 | 力や体温になる 黄 | からだの調子をよくする 緑 | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量 | 家庭で補ってほしい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | 木 | 牛乳　ジャージャーめん　まめもやしのナムル<br>キャンディポテト | 牛乳　ぶた肉<br>みそ | 中華めん　米油　ごま<br>三温糖　でんぷん<br>ごま油　豆乳バター<br>さつまいも<br>グラニュー糖 | にんにく　しょうが　たまねぎ<br>にんじん　たけのこ<br>干ししいたけ　ねぎ<br>だいずもやし　こまつな | 584kcal<br>18g<br>1.6g | 海藻類<br> |
| 12 | 金 | 【まち☆ベジ給食の日】<br>牛乳　まち☆ベジ夏やさいのカレーライス<br>やさいの甘ずあえ　くだもの（冷凍みかん） | 牛乳　とり肉<br>青だいず | 精白米　米油<br>じゃがいも　三温糖<br>豆乳バター　米粉 | にんにく　しょうが　たまねぎ<br>セロリ　にんじん　かぼちゃ<br>トマト　なす　りんご　ピーマン<br>キャベツ　きゅうり　みかん | 574kcal<br>19.5g<br>1.8g | きのこ類<br> |
| 16 | 火 | 牛乳　きび入りごはん　魚のなんばん漬け<br>やさいのごま酢あえ　とうがん入りかきたま汁 | 牛乳　あじ　とり肉<br>鶏卵　わかめ | 精白米　きび<br>米粉　でんぷん<br>米油　三温糖<br>ごま | しょうが　ねぎ<br>りょくとうもやし　にんじん<br>きゅうり　とうがん　たまねぎ | 580kcal<br>27.3g<br>1.8g | 乳製品<br> |
| 17 | 水 | 牛乳　えびピラフ・チリコンカン<br>ジュリエンヌスープ　くだもの（すいか） | 牛乳　とり肉<br>えび　ぶた肉<br>きんときまめ<br>ベーコン | 米油　精白米 | にんじん　たまねぎ　にんにく<br>トマト　キャベツ　えのきたけ<br>こまつな　すいか | 525kcal<br>20.9g<br>1.9g | ナッツ類<br> |
| 18 | 木 | 【ネルソン・マンデラ国際デー(南アフリカ料理)】<br>牛乳　イエローライス　ペリペリチキン<br>カレーピクルス　ポットジェコ(具だくさんのスープ) | 牛乳　とり肉<br>ベーコン<br>ひよこまめ<br>レンズまめ | 精白米　米油<br>はちみつ　三温糖<br>さつまいも | ホールコーン　にんにく<br>レモン(果汁)　きゅうり<br>にんじん　キャベツ　セロリ<br>たまねぎ　かぶ　かぶ(葉) | 561kcal<br>21.9g<br>1.8g | 小魚<br> |

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

## 給食食材の産地　２０２４年６月３～２５日

| 品目 | 産地(都道府県名) | 品名 | 産地(都道府県名) | 品名 | 産地(都道府県名) | 品名 | 産地(都道府県名) | 品名 | 産地(都道府県名) | 品名 | 産地(都道府県名) | 品名 | 産地(都道府県名) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 玉ねぎ | 町田 | 小松菜 | 町田 | さつまいも | 茨城 | 赤パプリカ | 静岡 | バレンシアオレンジ | 和歌山 | もずく | 沖縄 | えび | インドネシア |
| ねぎ | 茨城 | そらまめ | 新潟 | 白菜 | 茨城・群馬 | もやし | 栃木 | 冷凍みかん | 愛媛県 | こんぶ | 北海道 | メルルーサ | アルゼンチン・ウルグアイ |
| きゅうり | 町田 | こねぎ | 千葉 | たけのこ水煮 | 国内産 | とうがん | 静岡 | りんご（缶） | 国産 | たまご | 栃木 | いか | ペルー |
| キャベツ | 町田 | さやいんげん | 町田 | にがうり | 鹿児島 | 大根 | 町田 | パイン（缶） | 沖縄 | ます | アメリカ・ロシア | 鶏肉 | 岩手 |
| にんじん | 千葉・徳島 | じゃがいも | 静岡・千葉・長崎 | ごぼう | 青森 | なす | 町田 | メロン | 茨城 | あかうお | 大西洋・アメリカ | 豚肉 | 神奈川・群馬 |
| ピーマン | 宮崎 | セロリー | 山形・千葉 | アスパラガス | 山形 | えのき | 長野 | 白いんげん豆 | 北海道 | 豆あじ | 鳥取 | | |
| しめじ | 長野 | トマト | 町田 | とうもろこし | 山梨 | ゆずゼリー | 町田 | 金時豆 | 北海道 | ちりめんじゃこ | 瀬戸内 | | |
| しょうが | 高知 | にんにく | 東京 | コーン(冷) | 北海道 | たくあん | 町田 | 米 | 山形 | いわし | 千葉 | | |