



6月の給食献立予定表



2025年5月30日(金)
町田市立つくし野小学校

ひょうち	よび	こんだてめい	あかなかま 赤の仲間 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 ちからたい温の元にな	みどりなかま 緑の仲間 からだの調子を整える	I類群 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
2	月	ぎゅうにゅう ふたすきどん わかめときゅうりのすのもの とうふとやさいのみそしる	牛乳 ふた肉 わかめ 油あげ もめん豆腐 みそ	精白米 油 やきふ しらたき さとう 白すりこま	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん にんじん こまつな	597 kcal 256 g 17.4 g 3.3 g	【季節の食べ物】 アスバラガス スズキーニ そらめめ わかめ プラム
3	火	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいもそぼろに シュガービーンズ わふうサラダ	牛乳 とり肉 大豆	精白米 じゃがいも つきこんにやく さとう 油 かたくり粉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん	639 kcal 242 g 15.4 g 1.4 g	ひわ さくらんぼ メロン ●4日～10日
4	水	きになるやさい(しろぶどう とほうれんそう) ビヨビヨカレー かふうつけ あじさいゼリー	とり肉 ひよこめめ カルピス 寒天	精白米 大麦(押麦) 油 じゃがいも さとう ごま油	きになる野菜(白ぶどうもほうれん草) しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース きゅうり だいこん キャベツ ぶどうストレートジュース(赤)	599 kcal 152 g 12.4 g 2.4 g	【季節の健康習慣】 6月4日から6月10日は歯と口の健康で す。この期間の給食は『かむこと』を意識し て食べましょう。
5	木	【かみかみこんだて】 ぎゅうにゅう かみかみつくだに げんまいごはん さわにわん さばのしおやき こまつなのおひたし	牛乳 しらす 塩こんぶ かつお節 さば 焼きちくわ 油あげ	玄米 精白米 白ごま さとう しらたき	こまつな にんじん だいこん 干ししいたけ はくさい	508 kcal 235 g 14.5 g 3.2 g	特に5日は、かむ回数が増える給食にしま した。
6	金	ぎゅうにゅう ひやしうどん とりてん りんご	牛乳 こんぶ とり肉 こま 油あげ	うどん さとう 小麦粉 油	干ししいたけ にんじん だいこん たまねぎ 万能ねぎ しょうが りんご	525 kcal 255 g 20.1 g 2.6 g	
9	月	ぎゅうにゅう きなこあげパン グリーンサラダ チリコンカン	牛乳 きな粉 ふた肉 とり肉 大豆	ミルクパン さとう 油 シェルマカロニ、 小麦粉	キャベツ きゅうり とうもろこし みずかけな たまねぎ にんじん レモン にんにく	622 kcal 294 g 21.8 g 2.2 g	
10	火	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんとあつあげのそぼろに やしししゃも ほんすあえ	牛乳 ふた肉 生あげ みそ 子持ちししゃも	精白米 大麦(押麦) 油 さとう かたくり粉	たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが だいこん いんげん キャベツ にんじん はくさい ゆず	559 kcal 232 g 18.1 g 1.9 g	●11日 【入梅】 6月11日ごろは、『梅の美が熟す頃に雨 期に入る』ことから入梅、梅雨入りという名 が付きました。また、6月は『梅シロップ作 り』が楽しめる季節です。これらに合わせ て、11日は梅を使った献立にしました。
11	水	【梅入(にゅうばい)】 ぎゅうにゅう うめわかめごはん いかのこみやき ほてといりナムル りきゅうじる	牛乳 わかめ いか みそ 油あげ	精白米 じゃがいも ごま油 さとう	梅 しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう 干ししいたけ	557 kcal 24.6 g 14.9 g 3.5 g	
12	木	ぎゅうにゅう ごはん とりのからあげ(ガーリック) チンゲンサイとコーンのスープ ひじきとポテトのサラダ	牛乳 とり肉 もめん豆腐 干ひじき	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 ごま油 じゃがいも さとう	しょうが 干ししいたけ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	574 kcal 222 g 14.6 g 1.7 g	
13	金	ぎゅうにゅう サーモンピラフ ジャキジャキポテトのコールスローサラダ ミネストローネ くだもの(りんご)	牛乳 さけ とり肉 パーコン レンズまめ	油 精白米 オリーブ油 じゃがいも シェルマカロニ さとう マヨネーズ(卵不使用)	にんにく にんじん トマト たまねぎ エリンギ レモン セロリ キャベツ りんご きゅうり とうもろこし	578 kcal 195 g 21.4 g 2.3 g	●18日 つくし野小では、毎月1回、FC町田ゼル ビアを応援するために、対戦チームの郷土料 理や特産品を使った給食を出すことにしまし た。今回は、21日に対戦する鹿島アント ラーズがある茨城県のご当地です。 茨城県の特産品は納豆やメロン、干し芋な どです。今回は納豆とメロンを使います。
16	月	ぎゅうにゅう ソースやきそば シャーマンポテト しらたまポンチ	牛乳 ふた肉 パーコン	中華めん 油 さとう じゃがいも 白玉	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン もやし たまねぎ パセリ にんにく ぶどう みかん りんご レモン	564 kcal 183 g 20.3 g 2.0 g	
17	火	ぎゅうにゅう ごはん からしあえ あつあげとぶたにくのみそいため くだもの(あまなつ)	牛乳 ふた肉 生あげ みそ	精白米 油 さとう	こまつな にんじん もやし しょうが 青ピーマン キャベツ しいたけ 甘夏	599 kcal 26.7 g 22.9 g 1.8 g	
18	水	【いばらきけん】 ぎゅうにゅう ごはん スタミナなっとう さけのしおこうじやき けんちんじる メロン	牛乳 ふた肉 糸引納豆 みそ しろさけ 木綿豆腐	精白米 ごま油 さとう さといも 板こんにやく	にんにく しょうが たまねぎ いら ねぎ だいこん ごぼ にんじん しいたけ アンデスメロン	567 kcal 31.9 g 17.2 g 2.4 g	
19	木	ぎゅうにゅう ターメリックアイスフードソースかけ あおのりポテト だいこんサラダ	牛乳 えび いか とり肉 生クリーム あおのり	精白米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ レモン だいこん キャベツ にんじん たまねぎ	691 kcal 234 g 29.4 g 2.5 g	●20日
20	金	ぎゅうにゅう ごはん ひじきあまからふりかけ ちきんぐりる ガーリックソース こまつなとはるさめのなむる・ あつあげのとうにゅうくりーむに	牛乳 ひじき かつお節 アンチョビ とり肉 焼きちくわ パーコン ウィンナー 生あげ 調製豆乳	精白米 油 さとう はちみつ ほるさめ ごま油 白すりこま オリーブ油 さつまいも	にんにく たまねぎ りんご 赤ピーマン 黄ピーマン もやし こまつな にんじん ぶなしめじ はくさい	596 kcal 24.5 g 23.5 g 2.6 g	【がんばれゼルビア!】 FC町田ゼルビア応援給食! J1リーグ、世界で頑張るFC町田ゼルビア を応援するために、町田市の小・中学校で提 供します。この献立は、FC町田ゼルビアの 選手が実際にクラブハウスで食べているメ ニューを教えていただき、学校給食用にア レンジしたものです。
23	月	シヨアプレーン ガバオライス さつまいもサラダ むらくもスープ	シヨア とり肉 絹ごし豆腐 たまご	精白米 ごま油 さとう さつまいも さとう かたくり粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ パセリ きゅうり にんじん レモン えのきたけ こまつな	512 kcal 24.2 g 6.1 g 2.1 g	
24	火	ぎゅうにゅう コーンいりちやめし あつやきたまご あますあえ むぎいりやさいスープ	牛乳 昆布 たまご とり肉	精白米 油 さとう 白ごま じゃがいも、 大麦(押麦)	とうもろこし にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ はくさい	562 kcal 21.7 g 15.8 g 3.8 g	
25	水	ぎゅうにゅう ホークストロガノフ かいそうサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳 ふた肉 海藻ミックス	アルファ化米 油 さとう 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり レモン バイン	611 kcal 20.4 g 17.0 g 2.0 g	

26	木	ぎゅうにゅう ごはん とうふのチリソースに やさいのきのこあえ れいとうパイン	牛乳 木綿豆腐 ぶた肉 えび かつお節	精白米 ごま油 さとう かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな はくさい にんじん ぶなしめじ えのきだけ パイン	585 kcal 27.0 g 15.2 g 1.5 g	●30日 【夏越しの祓】 6月30日に全国の神社で行われる、『夏 越しの祓』（残り半年間の無病息災を祈る神 事）の時に食べるごはんを作ります。 雑穀ご飯の上に、神事で用いられる茅の輪 をイメージした夏野菜のかきあげをのせ、上 から大根おろしをかけた料理です。
27	金	ぎゅうにゅう ナポリタン ブロッコリーのハニーサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ウィンナー ハルメクザンチース たまご	スパゲッティ 油 さとう はちみつ 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ カリフラワー レモン ブルーベリー	610 kcal 20.9 g 30.2 g 4.0 g	
30	月	ぎゅうにゅう なごしごはん すましじる みずようかん	牛乳 絹ごし豆腐 寒天 あずき	精白米 おおむぎ 小麦粉 油 手毬麩 さとう	たまねぎ にがうり 赤ピーマン だいこん しょうが にんじん こまつな	585 kcal 17.8 g 14.4 g 1.7 g	
<small>きゅうりよやくひょう</small> 給食目標：はしをたたくもとう <small>えいようしどう</small> 栄養指導：ねつやちからになるいもるい							

※食材の状況により、献立が変更する場合がございます。ご承知おきください。

食育だより ～FC町田ゼルビア応援給食～



6月20日 献立
牛乳・ごはん・ひじき甘辛ふりかけ・
チキングリル ガーリックハニーソース・
小松菜と春雨のナムル・厚揚げの豆乳クリーム煮

2024年11月に実施した献立を、
今が旬の食材を使ってアレンジ
しました。

FC町田ゼルビア応援給食のポイント！

ひじき甘辛ふりかけ
ひじきとちりめんじゃこにはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれます。常備品として家でも食べてほしいふりかけです。

チキングリル ガーリックハニーソース
選手にも好評の一品！
りんごとはちみつの甘さで野菜も美味しく食べられます。

選手の食事や
栄養管理を
している
FC町田ゼルビア
管理栄養士の
浜野さんにお聞き
しました！



小松菜と春雨のナムル
小松菜はビタミンAやCが多く、栄養価の高い野菜なので、病気に負けないからだづくりに役立ちます。
春雨を加えるとツルっとした食感で食べやすくなります。

厚揚げの豆乳クリーム煮
豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや鉄を多く含みます。これらの栄養素は成長期で不足しやすいので、小・中学生にはぜひとってもらいたいです。

FC町田ゼルビア 6月・7月のホームゲーム情報！

6月21日（土）VS 鹿島アントラーズ 16：00キックオフ（町田GIONスタジアム）
7月 5日（土）VS 清水エスパルス 18：00キックオフ（町田GIONスタジアム）



保護者のみなさまへ

今月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。ご家庭では、みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナーや、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。