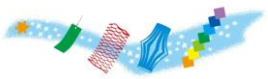
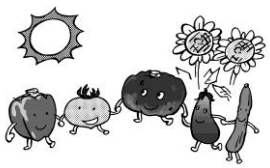
７月の給食献立予定表

2025年6月30日（月）
町田市立つくし野小学校

ひにち	ようび	こんだてめい	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力や体温の元になる	緑の仲間 からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1	火	ぎゅうにゅう チンジャオロースどん やさいスープ あまなつ	牛乳　ぶた肉 みそ　とり肉	精白米　油 はるさめ　さとう かたくり粉	しょうが　玉ねぎ　人参 たけのこ　しいたけ ピーマン　キャベツ とうもろこし　セロリ パセリ　甘夏みかん	588 kcal 25.1 g 16.8 g 2.2 g	【きせつのたべもの】 トマト　きゅうり　ピーマン なす　とうもろこし　すいか えだまめ　うなぎ
2	水	ジョア　プレーン しおやきそば リエージュふうサラダ フルーツみつまめ	ジョア　ぶた肉 うずらの卵 ベーコン 寒天　えんどう	中華めん　油 じゃがいも　さとう	にんにく　しょうが 人参　玉ねぎ　キャベツ もやし　さやいんげん みかん　もも　ぶどう レモン	565 kcal 19.5 g 20.7 g 2.3 g	●３日・・・静岡県のきょう土料理 つくし野小では、毎月1回、FC町田ゼルビアをおうえんするために、たいせんチームのきょう土料理や特産品を使った給食を行っています。 今回は5日にたいせんする清水エスパルスがある静岡県のこん立です。 さくらごはんと静岡おでんを作ります。 さくらごはんはしょうゆ味の具のないご飯です。 静岡おでんは通常のおでんの具材と魚のはんぺんや青のりを使うのが特ちょうです。今回は給食風に青のりを使います。
3	木	【しずおかけん】ぎゅうにゅう さくらごはん しずおかおでん あつやきたまご こまつなのさっぱりあえもの	牛乳　とり肉 あげボール 結び昆布　あおのり 生わかめ　たまご	精白米　ちくわぶ じゃがいも 板こんにゃく さとう　油	人参　大根　小松菜 きゅうり　とうもろこし ねぎ	603 kcal 26.8 g 18.0 g 2.4 g	
4	金	ぎゅうにゅう きむたくごはん ワンタンスープ いかのさらさあげ	牛乳 ぶた肉 いか	精白米　ごま油 白ごま　さとう はるさめ ウェーブワンタン 油　小麦粉	しょうが　人参 たくあん　キムチ 玉ねぎ　ねぎ にら　青梗菜	603 kcal 23.6 g 20.2 g 2.2 g	
7	月	ぎゅうにゅう えだまめとコーンのごはん きせつのやさいじる～天の川みたて～ あじといろどりやさいのあまずづけ おかかあえ	牛乳 あじ 糸削り	精白米　油 さとう　焼きふ そうめん	枝豆　とうもろこし 人参　玉ねぎ ピーマン　こまつな キャベツ　しいたけ ねぎ　オクラ	566 kcal 23.5 g 16.1 g 2.2 g	●7日・・・七夕こん立 七夕に合わせた料理を作ります。 季節の食材もたくさん使用します。 天の川をイメージしたしるものなどで目で楽しむこともできます。
8	火	ぎゅうにゅう やきとりどん しめじのみそしる やさいのこんぶあえ	牛乳　とり肉 のり　塩こんぶ 絹ごし豆腐 油あげ　みそ	精白米 油 さとう かたくり粉	しょうが　ねぎ　キャベツ 大根　きゅうり　人参 玉ねぎ　しめじ	588 kcal 26.5 g 20.5 g 2.0 g	
9	水	ぎゅうにゅう わかめごはん みそバターにくじゃが さかなのパンこやき わふうサラダ	牛乳　ぶた肉 炊き込みわかめ みそ　ホキ	精白米　油 じゃがいも 有塩バター　さとう マヨネーズ(卵不使用) パン粉(乳・卵不使用)	にんにく　しょうが 人参　玉ねぎ キャベツ　さやいんげん きゅうり　大根　パセリ	652 kcal 24.8 g 22.7 g 2.3 g	
10	木	ぎゅうにゅう たかなとじゃこのチャーハン スーラータン パンサンスー 青のりポテト	牛乳　しらす ぶた肉　木綿豆腐 卵　あおのり	精白米　油 かたくり粉 はるさめ　さとう ごま油　じゃがいも	しょうが　人参 ねぎ　たかな漬 きくらげ　えのき きゅうり　もやし	593 kcal 21.6 g 20.0 g 2.5 g	
11	金	ぎゅうにゅう まちだのなつやさいカレー フレンチサラダ ぎゅうにゅうかんてん（みかんいり）	牛乳 ぶた肉 粉寒天	精白米　油 じゃがいも さとう　薄力粉	セロリ　にんにく しょうが　玉ねぎ　人参 なす　トマト　オクラ さやいんげん　キャベツ きゅうり　みかん	671 kcal 21.5 g 21.2 g 1.9 g	●11日・・・まち★ベジ 町田産の野菜をたくさん使って、カレーを作ります。 （地産地消）
14	月	ぎゅうにゅう あなごごはん おみそしる ひじきとまめのサラダ	牛乳　穴子 干ひじき　大豆 油揚げ　凍り豆腐 みそ	精白米　白ごま さとう 油　じゃがいも	キャベツ　きゅうり とうもろこし　大根 人参　ねぎ　小松菜	577 kcal 25.9 g 19.7 g 2.4 g	●14日・・・どようのうしの日 少し早いですが、「どようのうしの日」に合わせて、給食では「あなごごはん」を作ります。
15	火	【みなみアフリカ】ぎゅうにゅう イエローライス ポイキ ペリペリチキン チャカラカ	牛乳　とり肉 大豆　ぶた肉	精白米　油 はちみつ　さとう	にんにく　レモン　玉ねぎ キャベツ　ズッキーニ トマト　人参　ピーマン ブロッコリー　セロリ	604 kcal 27.1 g 24.2 g 2.2 g	●17日・・・南アフリカ料理 町田市は南アフリカのホストタウンになっています。 ペリペリチキンは少しピリからのチキンです。チャカラカはカレー味のあえものです。ポイキは野菜と肉をにこんだ料理です。
16	水	ぎゅうにゅう ミルクパン ABCスープ さばとトマトのチーズやき すいか	牛乳　さば チーズ　とり肉	ミルクパン　さとう じゃがいも パン粉(乳 卵不使用) ＡＢＣマカロニ	トマト　マッシュルーム アスパラガス　玉ねぎ 人参　キャベツ　セロリ にんにく　小松菜　すいか	634 kcal 27.2 g 18.4 g 2.1 g	

給食目標　：朝食をしっかり食べよう　　栄養指導：色のこい野菜は病気を防ぐ

※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。

保護者の皆様へ

朝食を食べることは、子供にとっても、大人にとっても、大切なことです。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中しっかり活動できる状態を作ることが大切です。

朝食のメリットは、栄養補給だけではありません。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることになります。

また、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

「ホストタウンとは何？」

ホストタウンとは、東京２０２０大会に向けて、スポーツ立国、グローバル化のすい進、地いきの活せい化、観光しんこう等にしする観点から、特定の自治体が応えんする参加国・地いきの「ホストタウ ン」となり、人的・けいざい的・文化的な交流を図ることをすいしょうした国の制度です。

町田市は、南アフリカとインドネシアのホストタウンに登録し、東京２０２０大会に向けて、 さまざまな機会を通じて、交流を深めてきました。

「なぜ、南アフリカ料理なの？」

町田市は南アフリカとの交流は毎年７月１８ 日の「ネルソン・マンデラ国際デー」を中心に行ってきました。

この日は、南アフリカのネル ソン・マンデラ元大とうりょうをたたえ、国連が決めた国際デーです。生がいのうち６７年間を人けんと社会的正ぎ を求める取り組みにけいいを表し、誕生日である７月１８日 に「６７分間」の社会ほう仕活動を行う ことを呼びかけています。

７月を「ネルソン・マンデラ 月間」とし、学校給食での南アフリカ料理メニューの ていきょう等、市民に南アフリカの文化を紹 介する取り組みを行っています。

このことに合わせてつくし野小学校でも、南アフリカ料理を作ります。