7月のこんだて　町田市立小川小学校

家庭数配付

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育一言
1 火	きなこ揚げパン	○	おひたし ｳｪｰﾌﾞﾜﾝﾀﾝいりスープ	牛乳,きなこ かつお節,ぶた肉	ミルクパン,米サラダ油 さとう,ごま油 ウェーブワンタンの皮	もやし,にんじん こまつな,しょうが 玉ねぎ,ねぎ	533 kcal 22.3 g 22.1 g 2.2 g	今月の給食目標 「暑さに負けない食事をしよう」
2 水	ご飯	○	マーボーナス 野菜スープ すいか	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉	米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,たけのこ,もやし 干ししいたけ,**なす** **ピーマン**,玉ねぎ,,キャベツ チンゲンサイ,すいか	541 kcal 20.0 g 19.1 g 2.1 g	
3 木	枝豆と塩昆布のご飯	○	さばの照り焼き 即席漬け かきたま汁	牛乳,塩昆布,さば 絹ごし豆腐,たまご	米,米粒麦,米サラダ油 さとう,ごま,かたくり粉	えだまめ,キャベツ **きゅうり**,にんじん えのき,こまつな	508 kcal 25.2 g 18.0 g 2.4 g	インドネシア料理 **ナシゴレン** 「ナシ」はご飯、 「ゴレン」は炒める（揚げる）という意味のインドネシアのチャーハンです。
4 金	ナシゴレン 【インドネシア給食】	○	グリーンサラダ ソトアヤム ホワイトゼリー	牛乳,とり肉,えび ベーコン,粉寒天	米,米粒麦,米サラダ油 さとう	にんにく,玉ねぎ **ピーマン**,パプリカ キャベツ,にんじん,もやし とうもろこし,えだまめ レモン果汁,セロリ,トマト	510 kcal 21.4 g 18.0 g 1.8 g	
7 月	きつねちらし	○	笹かまぼこの天ぷら 塩昆布あえ 七夕汁	牛乳,油揚げ,笹かまぼこ 塩昆布,ぶた肉 ちらしかまぼこ	米,さとう 小麦粉,米サラダ油 星形トッポギ	干ししいたけ,にんじん れんこん,さやえんどう キャベツ,だいこん オクラ,ねぎ	551 kcal 21.5 g 20.3 g 2.5 g	7月7日は**七夕**です。七夕にちなんで、「笹の葉」に見立てた笹かまぼこを天ぷらにしました。七夕汁の中には、星の形をした食材が2つ入っています。どこにあるか、ぜひ探してみてくださいね。
8 火	なすいりスパゲッティミートソース	○	ボイルキャベツ 冷凍みかん	牛乳,ぶた肉,粉チーズ	ハーフスパゲティ オリーブ油,小麦粉 米サラダ油,さとう パン粉	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,**なす** トマト,キャベツ レモン果汁,冷凍みかん	612 kcal 24.4 g 25.6 g 2.4 g	
9 水	麦ご飯	○	イタリアン肉じゃが ししゃものオランダ揚げ キャベツとコーンのサラダ	牛乳,ぶた肉,ししゃも 粉チーズ,たまご	米,もち麦,オリーブ油 じゃがいも,さとう 小麦粉,米サラダ油	にんにく,にんじん 玉ねぎ,**トマト**,キャベツ とうもろこし	607 kcal 22.0 g 21.0 g 1.6 g	
10 木	ビビンバ	○	豆腐とわかめのスープ ゆでとうもろこし	牛乳,ぶた肉,油揚げ とり肉,絹ごし豆腐 わかめ	米,アルファ化米 ごま油,さとう ごま,しらたき 米サラダ油	にんにく,しょうが ぜんまい,こまつな もやし,にんじん,えのき 干ししいたけ,**玉ねぎ** ねぎ,とうもろこし	502 kcal 21.3 g 18.5 g 2.4 g	
11 金	麦ご飯 【まち☆ベジ給食】	○	夏野菜のカレー レモンあえ 冷凍パイン	牛乳,とり肉	米,押麦,米サラダ油 じゃがいも,,米粉 オリーブ油	しょうが,にんにく 玉ねぎ,にんじん **かぼちゃ,なす,トマト** セロリ,キャベツ レモン果汁,冷凍パイン	577 kcal 20.9 g 17.4 g 2.2 g	夏野菜カレーは町田産の野菜を使った「まち☆ベジ給食」です。この時期が旬の食材が入った特別なカレーです。
14 月	トマト塩ラーメン	○	ひじきとコーンのサラダ パインケーキ	牛乳,とり肉,いか ひじき,たまご カッテージチーズ	米サラダ油 蒸し中華めん,ごま オリーブ油,さとう 小麦粉,バター,粉糖	にんにく,しょうが にんじん,もやし キャベツ,トマト,ねぎ きゅうり,とうもろこし レモン果汁,パイン缶詰	518 kcal 22.0 g 20.7 g 2.7 g	
15 火	ご飯	○	魚のラビゴットソースかけ 切り干し大根のサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳,メルルーサ 絹ごし豆腐,油揚げ みそ	米,小麦粉,米サラダ油 オリーブ油,さとう,ごま	玉ねぎ,トマト,**ピーマン** パプリカ,切干し大根 **きゅうり**,にんじん かぼちゃ,ねぎ	576 kcal 23.0 g 20.0 g 2.3 g	
16 水	イエローライス 【南アフリカ給食】		発酵乳 ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ	発酵乳,とり肉 ぶた肉,ひよこまめ レンズまめ	米,はちみつ,オリーブ油 米サラダ油	にんにく,レモン しょうが,玉ねぎ,**なす** トマト,ズッキーニ パプリカ,セロリ にんじん,パセリ	508 kcal 21.2 g 13.3 g 1.8 g	

・献立は都合により変更する場合があります。　　・太字の野菜は地場野菜使用予定です。

〈インドネシア・南アフリカ料理給食〉

町田市は東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカとインドネシアのホストタウンとなり、トレーニングキャンプの受け入れや文化交流を行ってきました。それぞれの国の料理をアレンジして給食で提供します。食べながら、オリンピックで生まれたつながりを感じてみましょう。

【インドネシア料理】

◆ナシゴレン

インドネシア風のチャーハンで、甘辛いソースで味つけされています。普通は目玉焼きをのせますが、給食では難しいので、ご飯だけで楽しんでください。

◆ソトアヤム

鶏肉と野菜のスープで、さっぱりしながらもスパイスの香りが広がる料理です。

【南アフリカ料理】

◆ペリペリチキン

ピリッとした辛さが特ちょうの、にんにくや唐辛子入りのソースを使った「とり肉料理」です。ごはんがすすむ、しっかり味のおかずです。

◆チャカラカ

トマトなどの野菜を煮込んだ、南アフリカの家庭料理です。スパイスの風味と野菜の甘みがマッチしています。

◆ポットジェコ

肉や野菜をじっくり煮込みました。「ポットジェコ」は南アフリカの伝統的な鉄なべ料理の名前でもあります。