

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
1 水	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 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	500 kcal 24.9 g 17.0 g 2.4 g	今月の給食目標 「暑さに負けない 食事をしよう」
2 木	きなこ揚げパン	○	おひたし 豚汁	牛乳,きなこ かつお節,ぶた肉 木綿豆腐,油揚げ,みそ	ミルクパン,米サラダ油 さとう,じゃがいも こんにゃく	もやし,にんじん こまつな,ごぼう だいこん,ねぎ	564 kcal 25.6 g 24.0 g 2.4 g	
3 金	マーボーナス丼	○	ウエーブワタのいりスープ すいか	牛乳,ぶた肉,みそ	米,米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油 ウエーブワタンの皮	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,たけのこ,すいか 干しいたけ,なす ピーマン,もやし,玉ねぎ	577 kcal 21.9 g 20.4 g 2.0 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。
6 月	パセリライス	○	豆腐のミートグラタン 野菜スープ バレンシアオレンジ	牛乳,ぶた肉 絹ごし豆腐,ピザチーズ ベーコン	米,バター,米サラダ油	玉ねぎ,にんじん トマト缶詰,キャベツ グリーンピース,こまつな バレンシアオレンジ	571 kcal 24.5 g 21.6 g 2.2 g	
7 火	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	米,さとう,小麦粉 米サラダ油,そうめん 星形トッポギ	干しいたけ,にんじん れんこん,さやえんどう キャベツ,だいこん こまつな,ねぎ	561 kcal 20.6 g 20.1 g 2.4 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。七夕の中 には、星の形を した食材が入っ ています。どこに あるか、ぜひ探 してみてくださいね。
8 水	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,冷凍ラーメン 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,もやし にんじん,レモン果汁 キャベツ,トマト,ねぎ きゅうり,とうもろこし パインアップル	521 kcal 22.1 g 21.0 g 2.6 g	
9 木	ナシゴレン 	○	グリーンサラダ ソトアヤム(とりのカレー味スープ)	牛乳,とり肉 えび,ベーコン	米,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 とうもろこし,えだまめ レモン果汁,もやし,セロリ トマト	503 kcal 22.6 g 18.1 g 1.8 g	
10 金	麦ご飯	○	夏野菜のカレー レモンあえ 冷凍みかん	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,冷凍みかん	592 kcal 20.7 g 17.7 g 2.2 g	
14 火	イエローライス 	○	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,バター,はちみつ オリーブ油,米サラダ油	にんにく,レモン果汁 しょうが,玉ねぎ,なす トマト,ズッキーニ,セロリ パプリカ,にんじん	535 kcal 23.1 g 15.9 g 1.6 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。
15 水	わかめご飯	○	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,炊き込みわかめ メルルーサ 絹ごし豆腐,油揚げ,みそ	米,米粒麦,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,きゅうり にんじん,かぼちゃ,ねぎ 切干しだいこん	570 kcal 22.4 g 19.0 g 2.7 g	
16 木	なすいりスパゲッティミートソース	○	コールスローサラダ お楽しみデザート	牛乳,ぶた肉,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油 小麦粉,米サラダ油 さとう,パン粉 お楽しみデザート	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん,トマト缶詰 マッシュルーム,なす キャベツ,とうもろこし きゅうり	643 kcal 24.1 g 25.9 g 2.2 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

とり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。



※写真は昨年度のものです。

【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。



※写真は昨年度のものです。

