

日	献立	飲み物	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとロコモ
1 水	鮭茶漬 たまご焼き いそかあえ	牛乳	牛乳,さけ,たまご,鶏肉,もみのり	精白米,砂糖,サラダ油	ねぎ,玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう,もやし	504 kcal 22.8 g 13.8 g 1.8 g	鮭ごはんにかつおだしの効いたダシをかけていただきます。暑い時期に食べやすいメニューです。
2 木	ピザトースト 青のりビーンズ ABCパスタスープ	牛乳	牛乳,ベーコン,チーズ,大豆,あおのり,鶏肉	無塩食パン,オリーブ油,砂糖,でんぷん,米白絞油,ABCマカロニ	にんにく,玉ねぎ,青ピーマン,マッシュルーム水煮,トマト缶,にんじん,キャベツ,パセリ	502 kcal 22.8 g 23.8 g 2.4 g	6月に台風で休校になった時のメニューです。町田産のピーマンを使ってピザトーストを作ります。
3 金	パエリア フライドポテト レタスとトマトのスープ	牛乳	牛乳,鶏肉,いか,あさり,ベーコン	精白米,サラダ油,オリーブ油,砂糖,じゃがいも,米白絞油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,青ピーマン,赤ピーマン,えのきたけ,冷凍コーン,トマト,レタス	551 kcal 19.0 g 19.1 g 2.4 g	世界の料理【スペイン】パエリアは魚介類を入れて、黄色く炊きあげます。スペインの家庭料理を給食でいただきます。スープのトマトは町田市で収穫されたものを使います。
6 月	あなごごはん おひたし 味噌汁 果物(すいか)	牛乳	牛乳,あなご(蒲焼),わかめ,豆腐,油揚げ,みそ	精白米,砂糖,じゃがいも	もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,ずいか	522 kcal 20.4 g 14.1 g 2.7 g	7月5日は「あなごの日」、そして7月26日は「土用の丑の日」です。あなごにも夏バテ防止効果の栄養素が含まれています。
7 火	ご飯 いかの更紗揚げ 短冊サラダ 天の川スープ	牛乳	牛乳,いか,蒸しかまぼこ	精白米,砂糖,でんぷん,米白絞油,ごま油,サラダ油,そうめん(乾)	しょうが,にんじん,大根,キャベツ,きゅうり,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ,オクラ	523 kcal 22.6 g 14.9 g 2.2 g	【七夕献立】スープの中のそうめんて天の川をイメージし、星型のかまぼこをおくらをちらします。
8 水	ライス まち☆ベジ スープカレー 海藻サラダ	牛乳	牛乳,鶏肉,ウィンナー,海藻ミックス	精白米,サラダ油,じゃがいも,砂糖,はちみつ,小麦粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,トマト,冷凍コーン,青ピーマン,なす,大根,きゅうり	598 kcal 18.0 g 21.0 g 2.3 g	【まち☆ベジ給食】町田の野菜をたくさん使ったスープカレーを作ります。新鮮な夏野菜を農家さんが届けてくれます。
9 木	マーボー丼 とうもろこし わかめスープ	牛乳	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,わかめ	精白米,押麦,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油,星麴	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,にら,ねぎ,とうもろこし,玉ねぎ,えのきたけ	540 kcal 21.9 g 15.6 g 2.3 g	【2年生とうもろこし皮むき】生活科で皮むきしたトウモロコシをゆでます。
10 金	ナシゴレン  インドネシア料理 ガドガド (油揚げのごまサラダ) ソトアヤム (カレースープ)	牛乳	牛乳,ベーコン,むきえび,油揚げ,鶏肉,ひよこまめ(乾)	精白米,サラダ油,ごま油,砂糖,白ねりごま,白すりごま,オリーブ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,もやし,こまつな,セロリ,パセリ	520 kcal 21.0 g 18.7 g 2.5 g	世界の料理【インドネシア】8月17日のインドネシア独立記念日に合わせインドネシア料理です。
13 月	ご飯 焼きししゃも もやしナムル 豚キムチ	牛乳	牛乳,子持ちししゃも,豚肉,豆腐,みそ	精白米,ごま油,砂糖,サラダ油,でんぷん	もやし,きゅうり,にんじん,しょうが,にんにく,えのきたけ,はくさい,はくさい(キムチ漬),にら,ねぎ	578 kcal 23.6 g 23.2 g 2.4 g	キムチのパワーで夏バテを防止します。給食のキムチは辛さがなく、旨味たっぷりです。キムチの白菜は町田産です。
14 火	チャーチャー麺 ポイル野菜 もちもちフルーツポンチ	牛乳	牛乳,豚肉,みそ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,砂糖,でんぷん,米粉マカロニ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,ねぎ,もやし,きゅうり,洋なし缶,白桃缶,黄桃缶,りんご缶,みかん缶,レモン果汁	548 kcal 22.1 g 19.2 g 2.0 g	【クックパッドで紹介】「簡単!★町田市の給食」で成瀬台小のチャーチャー麺を紹介しています。検索してみてください。
15 水	チーズパン  南アフリカ料理 パリパリチキン (焼きチキン) ポテトdeパップ (マッシュポテト) ポットジェコ (豆入りスープ) セレクトアイス (ソーダ味・ぶどう味)	発酵乳 ショア	ショア プレーン,鶏肉,牛乳,ベーコン,ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾)	チーズパン,はちみつ,じゃがいも,バター,サラダ油,押麦,アイス(ガリガリ君)	レモン果汁,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	581 kcal 25.6 g 18.6 g 2.9 g	世界の料理【南アフリカ】7月18日の「ネルソンマンデラ国際デー」に合わせ南アフリカ料理をいただきます。暑い夏を乗り切るようにお楽しみデザートがつきます。

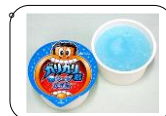
◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



7月は、【まち☆ベジ給食】の日以外にも町田の野菜をたくさん使用します。  
じゃがいも・なす・きゅうり・トマト・ピーマンなどを農家さんをお願いしています。  
天候により、収穫が出来ない日もありますが、成瀬台小学校のためにと引き受けて下さっています。  
主な使用日は、7月2日・3日・6日・7日・8日・10日・13日・14日・15日です。



15日(水) セレクトアイスはガリガリ君(ソーダ味かぶどう味)です。  
児童には、事前にアンケートで味を選んでもらっています。  
成分表が必要な方はお申し出ください(パイナップル果汁、リンゴ果汁が含まれています。)  
アレルギー対応をされているご家庭へは事前に確認しております。



献立表の確認をお願いいたします  
何を食べるか確認することも大切です。  
ご協力をお願いいたします。