

2024年度



7月 こんだてひょう



町田市立成瀬台小学校

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	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1日 (月)	鮭茶漬 たまご焼き いそかあえ	牛乳	牛乳 鮭 たまご のり	精白米 白ごま 三温糖	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	504 kcal 23.2 g 14.2 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日 (火)	はちみつレモン-toast フレンチサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 調整豆乳	食パン バター はちみつ サラダ油 三温糖 米粉	レモン果汁 にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン 玉ねぎ はくさい とうもろこし缶	507 kcal 16.6 g 18.6 g 2.7 g	はちみつレモンバターをパンに塗って焼きます。さわやかなトーストです。
3日 (水)	チンジャオロース飯 わかめスープ とうもろこし	白ぶどう ジュース	豚肉 わかめ 豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 青ピーマン 干し椎茸 ねぎ とうもろこし	502 kcal 16.4 g 9.5 g 1.9 g	【町田の野菜】 町田産のピーマンをたっぷり使ったチンジャオロースを作ります。
4日 (木)	ごはん ひじきと青大豆のサラダ シーホー豆腐	牛乳	牛乳 ひじき 青大豆 豚肉 豆腐	精白米 サラダ油 上白糖 三温糖 でんぷん ごま油	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 トマト ねぎ グリンピース トマト缶	572 kcal 24.4 g 18.3 g 1.8 g	世界の料理 【中国】 シーホー豆腐は、中国にある「西湖」という湖が由来になっています。町田産のトマトを使った豆腐料理です。
5日 (金)	菜めし いかの更紗揚げ 辛し和え 天の川スープ	牛乳	牛乳 いか 鶏肉 蒸しかまぼこ	精白米 三温糖 でんぷん 米白絞油 そうめん	しょうが もやし きゅうり にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ	524 kcal 21.8 g 14.7 g 2.9 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、星型のかまぼこをちらします。
8日 (月)	あなごごはん きゅうりのスタミナ漬 具だくさんのみそ汁	牛乳	牛乳 あなご 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 三温糖 白ごま ごま油 じゃがいも	きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ こまつな ねぎ	520 kcal 20.5 g 15.4 g 2.7 g	7月5日は「あなごの日」、そして7月24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。
9日 (火)	《南アフリカ料理》 コーンパン ペリペリチキン (焼きチキン) チャカラカ (カレー風味のラタトゥーユ) ポットジェコ (豆入りスープ)	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	コーンパン はちみつ オリーブ油 三温糖 サラダ油	レモン果汁 にんにく しょうが 玉ねぎ なす 赤パプリカ 黄パプリカ スズキニ トマト セロリ にんじん キャベツ	505 kcal 22.6 g 22.7 g 2.6 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。
10日 (水)	ライス まち☆ベジ スープカレー 元気サラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 ウィンナー かつお糸削り 塩昆布	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 はちみつ 小麦粉	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 キャベツ きゅうり 大根	599 kcal 18.7 g 21.8 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。
11日 (木)	ごはん さばのレモンソース 和風サラダ かきたま汁	牛乳	牛乳 さば 豆腐 たまご	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	レモン果汁 にんじん 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 ねぎ	558 kcal 26.1 g 19.2 g 2.2 g	焼きさばにレモン果汁をたっぷり使ったしょうゆベースのソースをかけます。さっぱりと食べられる人気のソースです。
12日 (金)	ジャージャー麺 ポイル野菜 みたらしだんご	牛乳	牛乳 豚肉 米みそ 豆腐	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん 上白糖 白玉粉 上新粉	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	538 kcal 23.6 g 19.9 g 2.6 g	【クックパッドで紹介】 「簡単！★町田市の給食」で成瀬台小のジャージャー麺を紹介しています。検索してみてください。
16日 (火)	ごはん おろしあえ 豚キムチ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 サラダ油 三温糖 白ごま でんぷん ごま油	にんじん キャベツ こまつな 大根 にんにく えのきたけ もやし はくさい 白菜キムチ漬け いら ねぎ	553 kcal 20.1 g 20.3 g 2.0 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。食べやすいようにスプーンでいただきます。
17日 (水)	《インドネシア料理》 ナシゴレン ガドガド (生揚げのゴマサラダ) ソトアヤム (カレースープ) セレクトアイス(ソーダ味・ぶどう味)	牛乳	牛乳 ベーコン むきえび 生揚げ 鶏肉 ひよこ豆	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま 白練りごま オリーブ油 アイス (ガリガリ君)	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 セロリ パセリ	521 kcal 19.4 g 15.7 g 2.5 g	世界の料理【インドネシア】 【1学期お楽しみ給食】 インドネシア料理と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・玉ねぎ・なす・きゅうり・トマト・ピーマンなど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3日・4日・8日・9日・10日・12日です。



3日(水) 白ぶどうジュースはヤクルトの「たっぷり食物繊維 白ぶどう&ほうれんそう」で
17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。

成分表が必要な方はお申し出ください。
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。