



東京都町田市立鶴間小学校 2025年5月30日

日	主食 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	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ			
2月	ジョア(ストロベリー) ココアパン	ジョア	まち☆ベジ・マトのシチュー パズルドレッシングサラダ 味付け小魚	豚肉	はっこう乳、生 クリーム	ココアパン、じゃ がいも、砂糖、薄力 粉	油、バター	人参、トマト たまねぎ、セロリ、キャベ ツ、きゅうり、コーン、玉ね ぎ	485 kcal 21.3 g 14.6 g 2.0 g	6月は食育月間 6月4日～10日 歯と口の健康週 間	
3火	ターメリックライス エビホワイトソースかけ	牛乳	コールスロー メロン	鶏肉、えび	牛乳、生クリー ム	米、薄力粉、砂糖	油、バター	にんにく根(皮 むき、生)	玉ねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、メロン	520 kcal 20.0 g 16.8 g 2.2 g	鶴岡小では、町田市 産の農産物「まち☆ベジ」や手作りメ ニューを積極的に取り 入れています。今月 は、歯と口の健康 週間に合わせて、よく 噛む料理や、歯の 健康に良い食材を多 く取り入れます。 (小魚、切干大根など)
4水	あんかけ焼そば	牛乳	ゆでとうもろこし 白玉ボンチ	豚肉、いか、うすら 卵	牛乳	蒸し中華めん、上 白糖、でんぷん、冷 凍白玉	油、ごま油	人参、チンゲン サイ	しょうが、にんにく、竹の 子(水煮)、キャベツ、干し 椎茸スライス、もやし、た まねぎ、とうもろこし、み かん缶詰、パイン缶詰(果 肉のみ)、りんご缶詰、レモ ン果汁	585 kcal 21.4 g 16.8 g 1.1 g	旬のまち☆ベジを 使用します。 農家の佐藤さんが育 ててくださった旬の まち☆ベジを使いま す！ 鶴岡小では、町田市 内であつた新鮮な農 産物「まち☆ベジ」 を積極的に取り入れ ています。今月は 近隣の農家さんの佐 藤さんが旬のトマト と玉ねぎ、きゅうり を納品してくださ います
5木	山菜おこわ (α化米使用)	牛乳	ほっけのみりん焼き 沢煮椀 果物(甘夏)	ほっけ、豚肉	牛乳	アルファ化米、砂 糖	油	人参、にんにく 根(皮むき、生)	干し椎茸スライス、しめ じ、えのきたけ、だいこん、 長ねぎ、甘夏みかん	458 kcal 20.5 g 12.2 g 1.8 g	27日 キムチチャーハン 町田市であつた白菜 のキムチを使用しま す。
6金	ごはん ひじき甘辛ふりかけ	牛乳	チキングリル ガート、ケース 小松菜と春雨のナムル 厚揚げのクリーム煮	かつお節、鶏肉、焼 きちくわ、ベーコ ン、豚肉、ウイン ナー、生揚げ	牛乳、ひじき、ち りめんじゃこ、 生クリーム	米、砂糖、はちみ つ、春雨、さつまい も、米粉	油、ごま油、ごま 油、オリーブ油	赤パプリカ、小 松菜、人参	にんにく、たまねぎ、りん ご、黄パプリカ、もやし、玉 ねぎ、ぶなしめじ、キャベ ツ	622 kcal 27.2 g 24.6 g 2.4 g	6日 FC町田ゼルビア 応援給食 町田市の小・中学校 で「がんばれゼルビ ア！FC町田ゼルビ ア応援給食」を提供 します。選手の皆様 が実際に食べてい るメニューを、市立 小学校の栄養士がア レンジしました。食 育だよりにも掲載す るで、みて ください。
9月	麦入りごはん	牛乳	塩肉じゃが 焼きししゃも いそ和え	豚肉	牛乳、ししゃも、 のり	米、押し麦、つきこ んにやく、じゃが いも、砂糖	油、バター	人参、さやいん げん、小松菜	玉ねぎ、もやし、キャベツ	521 kcal 20.8 g 15.4 g 2.0 g	旬の味覚を 取り入れます！ 10日さばの梅煮 20日 ホキの梅マヨ焼き 30日 梅じょうゆ和え 6月は梅がとれる季 節ということで、梅 を使った料理を取り 入れます。梅に含ま れるクエン酸は蒸し 暑さで疲れた体の疲 労回復や胃のはたら きを助けて、食欲を アップさせる効果が あります。 3日 メロン 5日 甘夏 17日 さくらんぼ 25日 スイカ 夏の始まりを感じる 果物を取り入れます。
10火	ごはん	牛乳	さばの梅煮 小松菜のじゃこあえ すまし汁	さば、鶏肉	牛乳、ちりめん じゃこ、わかめ	米、砂糖、でんぷ ん	油、ごま油、ごま 油、オリーブ油	人参、小松菜、小 ねぎ	しょうが、梅干し、長ねぎ、 もやし、キャベツ、玉ねぎ、 干し椎茸スライス	502 kcal 23.1 g 14.1 g 2.7 g	13日 あじさいゼリー 6月上旬から見頃を 迎えるあじさいをイ メージして作ります。
11水	玄米入りわかめごはん	牛乳	切干大根入り卵焼き こま和え みそ汁	たまご、鶏ひき肉、 豆腐、赤みそ、白み そ	牛乳、わかめ	米、玄米、砂糖、 じゃがいも	油、ごま油、ごま 油、オリーブ油	にんにく根(皮 むき、生)、小松 菜	切干大根、長ねぎ、もやし、 玉ねぎ、えのきたけ	533 kcal 21.8 g 16.2 g 2.8 g	
12木	ピピンパ コロコロごぼう	牛乳	わかめスープ	豚肉、凍り豆腐	牛乳、わかめ	米、砂糖、でんぷ ん、米粉	油、ごま油、ごま 油、オリーブ油	人参、小松菜	にんにく、しょうが、竹の 子(水煮)、ぜんまい、もや し、ごぼう、玉ねぎ、しい たけ、長ねぎ	569 kcal 19.1 g 14.6 g 2.8 g	
13金	カレーライス	牛乳	フレンチサラダ あじさいゼリー	鶏肉	牛乳、寒天、カル ピス	米、砂糖、じゃがい も、薄力粉、白糖	油、バター	人参	にんにく、しょうが、セロ リ、玉ねぎ、りんご、キャベ ツ、きゅうり、コーン、ぶど う(濃縮還元ジュース)	688 kcal 19.5 g 21.1 g 2.7 g	
17火	バターライス	牛乳	丼のガーリックマトリソースかけ ウィンナーとポテトのスープ さくらんぼ	鶏肉、ウインナー	牛乳	米、薄力粉、砂糖、 じゃがいも	バター、油	人参	にんにく、玉ねぎ、セロリ、 キャベツ、さくらんぼ	567 kcal 21.9 g 20.1 g 2.4 g	
18水	タコライス風混ぜごはん	牛乳	マセドアンサラダ 洋風スープ	豚肉、うすら豆、 ベーコン	牛乳、ダイス チーズ8mm	米、じゃがいも、砂 糖	油、ノンエック マヨネーズ	人参、小松菜	にんにく、玉ねぎ、セロリ、 コーン、えのきたけ、セロ リ、キャベツ	532 kcal 18.7 g 21.2 g 2.9 g	
19木	だし巻るチャーシュー麺	牛乳	五平もち(α化米) 大根のゆず和え	焼き豚、赤みそ	牛乳	蒸し中華めん、ア ルファ化米、上白 糖、砂糖	油、ごま油、白ね りごま	人参、小松菜	にんにく、しなちく、もや し、長ねぎ、大根、きゅうり、 ゆず	424 kcal 17.5 g 13.2 g 3.1 g	
20金	枝豆ごはん	牛乳	ホキの梅マヨ焼き おひたし 呉汁	ホキ、大豆、豚肉、 油揚げ、豆腐、白み そ、赤みそ	牛乳、こんぶ	米、じゃがいも	ごま、ノンエック マヨネーズ	ほうれんそう、 人参	えだまめ、梅干、乾燥カリ カリ梅、キャベツ、大根、長 ねぎ	507 kcal 25.8 g 16.2 g 3.2 g	
23月	きなこ揚げパン	ジョア	ジョア(ブルーベリー) 元氣サラダ ミネストローネ	きな粉、かつお節、 ベーコン、豚肉	乳酸菌飲料、き ざみこんぶ	ミルクパン、上白 糖、砂糖、じゃがい も、マカロニ	油、オリーブ油	人参、トマト	キャベツ、きゅうり、コー ン、たまねぎ、セロリ	502 kcal 19.3 g 10.8 g 1.5 g	
24火	ベーコンピラフ	牛乳	パセリポテト トマトと卵のスープ 型抜きチーズ	とり肉、ベーコン、 たまご	牛乳、型抜き チーズ	米、じゃがいも、で んぷん	油	人参	玉ねぎ、マッシュルーム、 セロリ	527 kcal 21.5 g 21.3 g 2.8 g	
25水	ごはん	牛乳	ポテトのみそバター煮 わかめときゅうりの酢の物 小玉スイカ	豚肉、白みそ	牛乳、わかめ	米、じゃがいも、砂 糖	油、バター、ごま 油	人参	にんにく、玉ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、すいか	525 kcal 17.7 g 13.3 g 1.6 g	
26木	ごはん	牛乳	メルルーサの バーベキューソース おかか和え もずくのスープ	メルルーサ、かつ お節、鶏肉	牛乳、もずく	米、でんぷん、砂糖	油	人参、小松菜、小 ねぎ	りんご、玉ねぎ、レモン果 汁、もやし、大根、えのきた け	500 kcal 22.5 g 13.9 g 2.5 g	
27金	キムチチャーハン	牛乳	パンサンスー トックスoup	豚肉	牛乳	米、砂糖、春雨、 トック	油、ごま油、ごま 油	人参、にら、チン ゲンサイ	にんにく、しょうが、長ね ぎ、白菜、キムチ、干し椎 茸スライス、玉ねぎ、白菜	463 kcal 17.8 g 14.2 g 2.7 g	
30月	いわしのかば焼き丼	牛乳	梅じょうゆ和え なめこのみそ汁	さんま、豆腐、白み そ、赤みそ	牛乳	米、でんぷん、砂糖	油	人参、小松菜	しょうが、もやし、梅干、大 根、玉ねぎ、なめこ、長ねぎ	618 kcal 23.9 g 23.6 g 2.3 g	

*献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

丈夫な歯や骨を作ろう!!

人の体が必要とする栄養素に「ミネラル」があります。必要な量は少量ですが、体内で作ることができないため、食べ物などから取り込まなければなりません。ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。カルシウムが不足すると将来、骨粗鬆症の原因になってしまいます。どのくらいカルシウムをとればいいのか? 右記の通り、皆さんの年齢や性別に合わせて国が定めた方がよいとされる1日のカルシウム量です。給食ではこの量の半分くらいがとれるように1食の基準が考えられています。

※1日1食のカルシウム摂取目標量

