



# こんだてひょう



東京都町田市立鶴間小学校

2025年6月26日

| 日       | 主食                     | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                    | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間・<br>体の調子を整える  | エネルギーたんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量   | 一口メモ                                  |   |
|---------|------------------------|----|---|------------------------------------|--|--|---|---------------------------------------|---|
| 1<br>火  | シナモントースト               |    | こんにゃくサラダ<br>ABCパスタスープ                       | ベーコン、豚肉                            | 牛乳   | 食パン、上白糖、<br>カロロニ<br>マーガリン、油、<br>ごま油、ごま、<br>オリーブ油<br>人参、小松菜               | ぎゅうり、キャベツ、玉<br>ねぎ、セロリ   | 434 kcal<br>17.3 g<br>18.1 g<br>1.9 g | <b>旬のまち☆ベジ</b> を使用<br>します。<br>農家の佐藤さんが育<br>ててくださった旬の<br>まち☆ベジを使いま<br>す！   |
| 2<br>水  | マーボーなす丼                |    | 野菜スープ<br>果物（冷凍パイ）                           | 豚肉、赤みそ、鶏肉                          | 牛乳   | 米、砂糖、でんぷ<br>ん<br>油、ごま油<br>人参、にら、チ<br>ンゲンサイ                               | なす、しょうが、にんに<br>く、<br>だけのこ、干し椎茸ス<br>ライス、長ねぎ、玉ねぎ、も<br>やし、キャベツ、冷凍パイ    | 557 kcal<br>19.7 g<br>18.7 g<br>2.3 g | 鶴間小では、町田市<br>内でとれた新鮮な農<br>産物「まち☆ベジ」<br>を積極的に取り入れ<br>ていきます。今月は<br>近隣の農家さんの佐<br>藤さんが旬の <b>ナス・<br/>ピーマン</b> を納品して<br>くださいます。   |
| 3<br>木  | ごはん                    |    | ホキの<br>コーンマヨネーズ焼き<br>野菜のボン酢和え<br>冬瓜スープ      | ホキ、とり肉                             | 牛乳、ピザチー<br>ズ   | 米、砂糖、でんぷ<br>ん<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ<br>人参、小ねぎ                                | クリームコーン、もやし、<br>きゅうり、キャベツ、レ<br>モン果汁、玉ねぎ、えのき<br>たけ、干し椎茸スライス、<br>冬瓜   | 546 kcal<br>24.1 g<br>18.7 g<br>2.4 g |   |
| 4<br>金  | <b>ナシゴレン</b>           |    | <b>ソトアヤム</b><br>の塩かりかりポテ                    | とり肉、むきえび、<br>豚肉                    | 牛乳、青のり   | 米、砂糖、春雨、<br>じゃがいも<br>油、ごま油<br>人参、にら、 <b>ピー<br/>マン</b>                    | にんにく、玉ねぎ、干し椎<br>茸スライス、キャベツ  | 549 kcal<br>20.3 g<br>11.2 g<br>2.8 g | <b>16日</b><br><b>町田市立小学校</b><br><b>まち☆ベジ給食の日</b><br>7月は町田市立小学<br>校でまち☆ベジを<br>使った夏野菜カレ<br>ーを作ります。鶴間小<br>では1学期最終日に実<br>施します！<br>この日は近隣の農家<br>の佐藤さんや町田市<br>内の農家さんの <b>ナス・<br/>かぼちゃトマト</b> を使用<br>する予定です。 |
| 7<br>月  | ツナそぼろごはん               |    | <b>セタスープ</b><br>サイダーポーチ                     | ツナ水煮、とり肉                           | 牛乳   | 米、砂糖、でんぷ<br>ん、<br>しょうめい、ひ<br>やむぎ(乾)、上白<br>糖<br>油、ごま<br>人参、さやいん<br>げん、小ねぎ | しょうが、ごぼう、長ねぎ、<br>大根、干し椎茸スライス、<br>りんご缶詰、みかん缶詰、<br>パイナップル             | 485 kcal<br>16.0 g<br>10.4 g<br>2.6 g |   |
| 8<br>火  | ごましおごはん                |    | ヤンニョムチキン<br>甘酢和え<br>すまし汁                    | 鶏肉、豆腐                              | 牛乳、わかめ   | 米、でんぷん、米<br>粉、じゃがいも、砂<br>糖<br>油、ごま油<br>人参、小ねぎ                            | にんにく、しょうが、キャ<br>ベツ、大根、きゅうり、干し<br>椎茸スライス、玉ねぎ                         | 679 kcal<br>25.4 g<br>24.8 g<br>3.0 g |   |
| 9<br>水  | スパゲッティ<br>・ミートソース      |    | 青大豆とひじきのサラダ<br>レモンヨーグルトケーキ                  | 豚肉、青大豆、たま<br>ご                     | 牛乳、バルメザ<br>ンチーズ、ひじ<br>き、ヨーグルト  | スパゲッティ、砂<br>糖、薄力粉、上白<br>糖、粉糖<br>油、オリーブ油、<br>バター、ごま油<br>人参、トマト            | にんにく、しょうが、セロ<br>リ、玉ねぎ、マッシュル<br>ーム、キャベツ、きゅうり、<br>レモン果汁               | 776 kcal<br>27.0 g<br>27.1 g<br>2.4 g |   |
| 10<br>木 | <b>柿パン</b>             |    | <b>ベリベリチキン</b><br>カラフルサラダ<br><b>ホイキ風スープ</b> | 鶏肉、とり肉                             | 牛乳   | ミルクパン、はち<br>みつ、砂糖、じゃが<br>いも<br>オリーブ油、油<br>人参、赤パプリ<br>カ、トマト               | にんにく、レモン果汁、<br>キャベツ、きゅうり、コ<br>ーン、玉ねぎ、セロリ、マ<br>ッシュルーム、ズッキーニ          | 520 kcal<br>26.0 g<br>21.8 g<br>2.0 g | <b>7日 セタスープ</b><br>7月7日はセタです。<br>セタに食べるもの<br>ひとつに「そもめ<br>ん」があります。こ<br>れは中国の伝説から<br>来ているもので、セ<br>タにそもめんを食べ<br>ることで、病気を悪<br>いものを追い払え<br>るとされています。   |
| 11<br>金 | ごはん                    |    | さばのカレー焼き<br>おかか和え<br>かき玉汁                   | さば、かつお節、た<br>まご                    | 牛乳   | 米、砂糖、でんぷ<br>ん<br>小松菜、人参、小<br>ねぎ  | しょうが、もやし、玉ねぎ、<br>えのきだけ  | 472 kcal<br>19.9 g<br>12.8 g<br>2.0 g |   |
| 14<br>月 | ホタテごはん                 |    | ごま和え<br>豚汁                                  | 干し貝柱、ほたて、<br>豚肉、油揚げ、豆<br>腐、白みそ、赤みそ | 牛乳   | アルファ化米、砂<br>糖、こんにゃく、<br>じゃがいも<br>ごま油<br>人参、にんじん、<br>小松菜                  | だけのこ、もやし、ごぼう、<br>大根、干し椎茸スライス、<br>長ねぎ                                | 488 kcal<br>22.3 g<br>14.2 g<br>2.4 g |   |
| 15<br>火 | チャーチャー麺                |    | 中華スープ<br>果物（ドライブルー）                         | 豚肉、赤みそ、白み<br>そ                     | 牛乳   | 蒸し中華めん、砂<br>糖、でんぷん<br>ごま油、油、ごま<br>にら、人参、チ<br>ンゲンサイ                       | にんにく、しょうが、干し<br>椎茸スライス、竹の子(水<br>煮)、玉ねぎ、長ねぎ、も<br>やし、きゅうり、白菜、フル<br>ーン | 511 kcal<br>23.0 g<br>20.4 g<br>3.1 g | <b>旬の味覚を</b><br><b>取り入れます！</b><br>7月は、かぼちゃ、<br>きゅうり、ズッキ<br>ーニ、冬瓜、トマト、<br>ナスを使用します。<br>旬の食材は、その時<br>季に必要とされる栄<br>養素がたくさん含ま<br>れているので積極的に<br>使用します。   |
| 16<br>水 | <b>まち☆ベジ</b><br>夏野菜カレー |    | さやま茶<br>コールスロー<br>ガリガリ君アイス                  | 豚肉                                 | 米、押し麦、砂糖、<br>じゃがいも、薄力<br>粉<br>バター、油<br>人参、 <b>かぼちゃ<br/>トマト</b> 、さやいん<br>げん | にんにく、しょうが、玉<br>ねぎ、セロリ、りんごソ<br>ース、<br><b>なす</b> 、キャベツ、きゅうり                | 449 kcal<br>13.1 g<br>13.9 g<br>2.5 g                               |                                       |   |

## 4日の給食にインドネシア料理を取り入れます！ ～8月17日はインドネシア独立記念日です～



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、南アフリカやインドネシアの「ホストタウン」に登録し、トレーニングキャンプ受け入れや文化イベント等の開催を通し、両国と交流を深めてきました。

インドネシアとの交流のきっかけは、2017年1月にパラバドミントンの日本代表とインドネシア代表が町田市で合同合宿を行ったことです。この合宿中には、市民に練習を公開したほか、市立小学校でインドネシア代表との交流イベントを実施しました。そして、同国と交流をさらに深めるため、2019年4月にインドネシアのホストタウンに登録を行いました。

鶴間小学校では インドネシアや南アフリカのこと、そしてネルソン・マンデラ国際デーのことをみなさんに知ってもらうため、毎年7月の給食に南アフリカ料理を取り入れています。今年はインドネシア料理も取り入れてみました。7月4日・10日に実施予定です。子供たちが食べやすいよう、味付けなどは少しアレンジします。

### 町田市のホストタウンロゴマーク



インドネシアの国獣コモドラゴン



ホストタウンロゴマーク

### ナシゴレン

ナシゴレンは、インドネシアのチャーハンです。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるや揚げるという意味です。甘い・辛い・塩辛いなど、一皿の中にいろいろな味がする料理で、ナンブラーを使用して味付けをしました。給食では鶏肉やエビ、ピーマンなど使用します。

### ソトアヤム

ソトアヤムは、インドネシアのチキンスープです。「ソト」は具たくさん、スプー、「アヤム」は鶏肉という意味です。

\*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。

給食目標  
栄養目標

マナーを守って食事をしよう  
色のこい野菜は病気をふせぐ  
ビタミンAが多く、皮ふやねんまくを  
じょうぶにする

