



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	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		
4火	梅ちりごはん		魚のみりん焼き からし和え 沢煮梅	ほっけ、豚肉、油 あげ	牛乳	米、砂糖	油	人参、小松菜 もやし、キャベツ、大根、 しいたけ、えのきたけ、 長ねぎ	507 kcal 25.3 g 14.8 g 2.7 g	<p>旬のまち☆ベジの夏野菜を使いませう! 今月は、農家の佐藤さんが育てて下さった完熟トマト・きゅうりを使用します。新鮮でおいしい地元の味を提供します。</p> <p>4日 梅ちりごはん 10日 魚の梅煮 13日 魚の梅マヨネーズ焼き 27日 梅しょうゆ和え 6月は梅がとれる季節です。梅を使ったさっぱりとした味の料理を作ります。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働きを助けて、食欲をアップさせる効果があります。</p> <p>6月 食育月間 歯と口の健康週間 食育月間と歯と口の健康週間に合わせ、今月はよく噛む料理や歯の健康のために良い食材を多く取り入れます。(小魚、大豆、ごぼう、海藻など)</p> <p>18日 甘夏 21日 プラム 26日 さくらんぼ 夏の始まりを感じる果物取り入れます。給食ではその時期に美味しい国産の食材を積極的に使い、皆さんに食べ物がら日本の四季を感じてもらいたいと考えています。</p> <p>27日 いわしのかば焼き丼 いわしは夏から秋にかけて旬を迎えますが、特に6月から7月にとれるいわしは「入梅(にゅうばい)いわし」と呼ばれ、脂がのって美味しいそうです。</p>
5水	ミルクパン		まち☆ベジ完熟トマトのシチュー バジルドレッシングサラダ 味付け小魚	豚肉	牛乳、生クリーム、 味付け小魚(いりこ)	ミルクパン、 じゃがいも、砂糖、 小麦粉	バター、油	人参、トマト、 パセリ	538 kcal 23.9 g 22.1 g 1.3 g	
6木	タコライス風混ぜごはん		マセドアンサラダ 洋風スープ	豚肉、ベーコン	牛乳、ダイス チーズ8mm	米、じゃがいも、 砂糖	油、マネータイプ 調味料、油	人参、小松菜、 パセリ	526 kcal 20.0 g 19.9 g 2.9 g	
7金	ごはん		ポテトのみそバター煮 ごぼうサラダ そら豆	豚肉、白みそ	牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	油、バター、マ ネータイプ調味 料	人参	510 kcal 18.8 g 14.1 g 1.3 g	
10月	ごはん のりの佃煮(個包装)		魚の梅煮 小松菜のじゃこ和え すまし汁	さば、とり肉、豆 腐	牛乳、ちりめん じゃこ、わか め、のり	米、砂糖、でんぶ ん		人参、小松菜、 小ねぎ	614 kcal 25.4 g 23.6 g 2.6 g	
11火	玄米入りわかめごはん		鶏の照り焼き ごま和え 油揚げのみそ汁	とり肉、油あげ、 白みそ、赤みそ	牛乳、煮干し	米、玄米、砂糖、 じゃがいも	ごま	人参、小松菜	569 kcal 25.8 g 19.6 g 3.1 g	
12水	ごはん		肉じゃが 焼きししやも レモン和え	豚肉	牛乳、ししやも	米、じゃがいも、 砂糖	油	人参、さやいん げん	522 kcal 21.1 g 14.9 g 1.7 g	
13木	ごはん ごま塩		魚の梅マヨネーズ焼き いそか和え 豆腐のみそ汁	ホキ、豆腐、白み そ、赤みそ	牛乳、のり、わ かめ	米	マネータイプ調 味料	人参、小松菜	482 kcal 24.4 g 13.8 g 2.6 g	
14金	きなこ揚げパン		元気サラダ ミネストローネ	きなこ、かつお 節、ベーコン、豚 肉	牛乳、きざみこ んぶ	ミルクパン、砂 糖、砂糖、じゃが いも、マカロニ	油、オリーブ油	人参、トマト、 パセリ	533 kcal 21.4 g 22.2 g 1.8 g	
18火	ごはん		マーボー丼 中華風わかめサラダ 果物(甘夏1/6個)	豚肉、赤みそ、豆 腐	牛乳、わかめ	米、砂糖、でんぶ ん	油、ごま油、ご ま	人参、にら	530 kcal 20.4 g 16.5 g 2.0 g	
19水	ごはん		魚のパーベキューソース おおか和え もずくのスープ	メルルーサ、か つお節、とり肉	牛乳、もずく	米、でんぶん、砂 糖	油	人参、小松菜、 小ねぎ	530 kcal 24.3 g 14.1 g 2.5 g	
20木	コーンピラフ		パセリポテト ABCパスタスープ	とり肉、ベーコ ン、豚肉	牛乳	米、じゃがいも、 マカロニ	バター、油、オ リーブ油	人参、ピーマ ン、小松菜	516 kcal 19.7 g 15.9 g 2.4 g	
21金	チリマックス・クリームかけ		ジョア(ストロベリー) コールスロー 果物(プラム)	とり肉	発酵乳、調理用 牛乳、生クリー ム	米、小麦粉、砂糖	油、バター	人参、パセリ	500 kcal 15.9 g 12.4 g 1.8 g	
24月	スパゲッティ・ミートソース		青大豆とひじきのサラダ 型抜きチーズ	豚肉、青大豆	牛乳、バルメザ ンチーズ、ひじ き、プロセス チーズ	スパゲッティ、 砂糖、小麦粉	油、オリーブ 油、バター	人参、トマト	618 kcal 25.1 g 25.4 g 2.6 g	
25火	キムチチャーハン		はるさめスープ 果物(美生柑)	豚肉	牛乳	米、砂糖、はるさ め	油、ごま油、ご ま	人参、にら、チ ンゲンサイ	462 kcal 16.8 g 13.8 g 2.5 g	
26水	バターライス		キノのガーリックマックスかけ ウインナーとポテトのスープ 果物(さくらんぼ 2個)	とり肉、ウイン ナー	牛乳	米、小麦粉、砂 糖、じゃがいも	バター、油	人参、パセリ	575 kcal 23.3 g 20.3 g 2.4 g	
27木	いわしのかば焼き丼		梅しょうゆ和え なめこのみそ汁	いわし、豆腐、白 みそ、赤みそ	牛乳、煮干し	米、でんぶん、砂 糖	油	人参、小松菜	595 kcal 24.6 g 19.5 g 2.3 g	
28金	ごはん		肉豆腐 ボン酢和え 果物(冷凍みかん 1個)	豚肉、焼き豆腐	牛乳	米、砂糖、でんぶ ん	油	人参	566 kcal 22.3 g 18.4 g 1.5 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。

給食目標 白衣をきちんと着て給食の用意をしよう
栄養目標 ごはんやパン、めんは力のもと
運動、勉強、遊びのエネルギーになる。
体温や活動力になる。

給食費の納期限(口座振替日)をご確認ください

2024年度は、以下の予定で口座振替を実施します。

1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分
5月31日	7月1日	7月31日	9月30日	10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	2月28日

口座振替は各納期限内1回のみ行います。

この日に残高不足で口座振替が実施できない場合は督促状が送付されますので、口座への入金をお忘れずをお願いします。

*1か月の給食費の金額は1か月の給食予定回数×1食単価となります。

1食単価:1・2年生230円、3・4年生245円、5・6年生265円

1か月の給食予定回数は、学校ごとの年間行事予定に基づき決定するため、学校・学年によって金額が異なります。

給食費のことについて詳しくは「町田市学校給食費のしおり」またはまだ子育てサロを確認ください。

