

日	こんだてめい	のみもの	あか 赤の仲間・ 血や肉になる	き 黄の仲間・ 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間・ 体の調子を整える	17時- 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	もぎい 麦入りごはん とりくに 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめスープ シュガービーンズ		鶏もも肉, 豚もも肉, 絹ごし豆腐, 炒り大豆	牛乳, 塩蔵生わかめ	精白米, 米粒麦, かたくり粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	米サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, にんにく, 玉葱, とうもろこし	679 kcal 91.3 g 24.4 g 25.2 g 2.2 g
2火	きなこあげパン すずもと 杉本さんのスッキーニでラタトゥイユ コーンサラダ		きな粉(大豆), 金時豆, パーコン, 鶏もも肉	牛乳	ショートニングパン(小麦粉, ヨートング, 脱脂粉乳, 砂糖, イースト), 上白糖, じゃがいも, 三温糖	米白皎油, オリーブ油	にんじん, トマト缶詰, 赤ピーマン	とうもろこし, きゅうり, キャベツ, 玉葱, にんにく, セロリー, なす, スッキーニ, 黄	620 kcal 69.7 g 21.7 g 29.1 g 2.5 g
3水	かりかり梅とえだまめのおにぎり いかのかりん揚げ きのこのおひたし もやしのピリ辛スープ		いか, 糸削りぶし, 豚もも肉, 赤みそ	牛乳	精白米, かたくり粉, 小麦粉, 上白糖	白いりご, 米白皎油, ごま油	むきえだまめ, こまつな, にんじん	カリカリ梅, しょうが, ぶなしめじ, えのきたけ, 干し椎茸, もやし, ねぎ	573 kcal 81.2 g 25.6 g 16.8 g 2.4 g
4木	すずもと 七草そうめんスープ 杉本さんのむらさきポテトチップス&ゴーヤチップス		しろさげ, 鶏むね肉	牛乳, 粉寒天	精白米, 上白糖, じゃがいも, かたくり粉, そうめん, サイダー	白いりごま, 米サラダ油	きぬさや, にんじん, オクラ	つるれいし, ねぎ, 干し椎茸, りんご(缶詰)	600 kcal 99.8 g 21.7 g 14.3 g 2.5 g
5金	まだ 町田キムチのキムタクごはん ちゅうか 中華スープ くだもの(冷凍みかん)		豚ひき肉, 金時豆, 鶏もも肉, 絹ごし豆腐, うずら卵	牛乳	精白米, 上白糖, 三温糖, かたくり粉	ごま油, ごま	にんじん, チンゲンツァイ	しょうが, 大根(たくあん), 干し大根(漬), はくさい(キムチ漬), もやし, 干し椎茸, みかん	552 kcal 81.3 g 99.8 g 20.9 g 16.5 g 2.4 g
8月	麦入りごはん シーホー豆腐 パリパリサラダ くだもの(みしょうかん)		豚ひき肉, 絹ごし豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, 三温糖, かたくり粉, わんたんの皮	米白皎油, ごま油, 米サラダ油, 白いりごま	にんじん, トマト缶詰, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, だけ, ねぎ, きゅうり, もやし, キャベツ, 美生柑	571 kcal 79.9 g 21.3 g 19.3 g 2.1 g
9火	みそラーメン ナムル かりかりいりこ 小松菜蒸しパン		豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ, たまご, 豆乳	牛乳, 生わかめ, かたくちいわし(食べるいりこ)	蒸し中華めん, 小麦粉, さとう, 上白糖, 三温糖	米サラダ油, ごま油, 白いりごま	にんじん, なら, こまつな	しなちく, 玉葱, キャベツ, もやし, とうもろこし, にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり	579 kcal 73.3 g 24.1 g 22.3 g 2.9 g
10水	まち☆ベジ給食の日 まちベジたっぷり夏野菜のカレーライス キャベツ入り福神漬 くだもの(すいか)		豚もも肉	飲むヨーグルト(アトミル: 乳製品, 砂糖, オリゴ糖)	精白米, 精麦, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖	米サラダ油	にんじん, かぼちゃ, トマト, 青ピーマン	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, なす, キャベツ, 大根(福神漬), すいか	551 kcal 98.2 g 17.2 g 10.8 g 1.8 g
11木	もぎい 麦入りごはん かんに(ゆづく) 韓国風肉じゃが 野菜のこんぶ和え とうもろこしの塩茹で		豚もも肉, 生揚げ	牛乳, 塩昆布	精白米, 精麦, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	米サラダ油, ごま油	にんじん	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, キャベツ, だいこん, きゅうり, とうもろこし	610 kcal 98.1 g 22.9 g 16.7 g 1.5 g
12金	ごはん かつおのごまみそからめ 小松菜ときのこのおひたし とうがん入りかき玉スープ		かつお, 赤みそ, 糸削りぶし, たまご, 鶏むね肉	牛乳	精白米, かたくり粉, じゃがいも, 三温糖	米サラダ油, 白いりごま	こまつな, にんじん	しょうが, はくさい, ほんしめじ, とうがん, 玉葱	580 kcal 80.8 g 27.8 g 17.8 g 2.5 g
16火	ひやしちゅうか 冷やし中華そば うずらのたまごのしょうゆ煮 パインケーキ		豚もも肉, うずら卵, たまご, 豆乳	牛乳	中華めん, 上白糖, 三温糖, 薄力粉	米サラダ油, ごま油, 白いりごま, 有塩バター	にんじん	しょうが, もやし, きゅうり, レモン, バイン缶	614 kcal 70.4 g 24.4 g 25.1 g 2.8 g
17水	ネルソン・マンデラ国際デー献立 イエローライス パリパリチキン アチャール ポットジェコ おたのしみデザート		鶏もも肉, パーコン, ひよこまめ(乾), レンズまめ(乾)	ジョア ストロベリー (脱脂粉乳, 砂糖, いちご果汁)	精白米, はちみつ, 三温糖, じゃがいも	米サラダ油, オリーブ油	にんじん	にんにく, レモン果汁, きゅうり, 玉葱, だいこん, しょうが, セロリー, かぶ	580 kcal 92.5 g 21.3 g 14.2 g 2.3 g

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

えらんでランチ

今日のこんだてから

《4日 たなばた献立》給食試食会

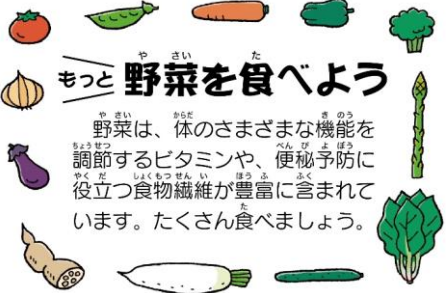
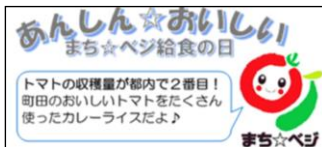
少し早いですが「たなばた献立」です。ごはんは酢飯にして焼き鮭をほくし混ぜ込み、星の形のにんじんを散らします。七草そうめんスープは、そうめんを天の川にみため、星の形のおくらをいれます。ゼリーは夜空をイメージして水色のソーダゼリーに星型ゼリーをのせます。楽しみにしてください。

《9日 野菜をたべよう献立》

給食は1日平均100g程度の野菜が使用されています。9日はさらに多く130gの野菜が摂取できるように工夫しました。野菜が苦手な子ども食べやすいように、小松菜蒸しパンも作ります。楽しみにしてください。

《10日 まち☆ベジ献立～まちベジたっぷり夏野菜カレーライス》

町田でとれた『トマト、ピーマン、かぼちゃ』、杉本さんの畑でとれた『ナス』を使って、夏野菜カレーを作ります。夏野菜たっぷり具だくさんのカレーです。7月に町田市の全小学校で実施します。



《17日 南アフリカ料理&選んでランチ(セレクト給食)》

17日「ネルソン・マンデラ国際デー献立」：18日はネルソン・マンデラ国際デーです。南アフリカ共和国の料理を給食で提供します。「パリパリチキン」「アチャール」「ポットジェコ」です。スパイスな味を楽しみましょう。デザートはお楽しみデザートです。4種類のシャーベットから好きなものを選んでください!

