

2024年度 7月の献立

給食目標「安全と清潔に気を付けよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう	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	こんだてメモ
1月	えだまめ 枝豆とコーンのピラフ コールスローサラダ パンプキンシチュー	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,クリーム	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,とうもろこし,えだまめ,キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,かぼちゃ	588 kcal 17.7 g 24.7 g 1.8 g	かたなばたんだけ 5日:七夕献立 がつかたなばた 7月7日は七夕で たなばたます。七夕では、季節の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、「七夕スープ」に星形のかまぼことそめん入りのスープを作ります。 
2火	ごはん とりにくのスタミナ焼き いも入りナマル ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく	こめ,さとう,じゃがいも,あぶら,ビーフン,かたりこ	しょうが,にんにく,ねぎ,きゅうり,にんじん,もやし,しいたけ,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう	559 kcal 24.6 g 16.3 g 2.2 g	せつやさいそな 節の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、「七夕スープ」に星形のかまぼことそめん入りのスープを作ります。
3水	しおや 塩焼きそば ガーリックポテト サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かまぼこ	めん,あぶら,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,もやし,にら,みかん,パインアップル	573 kcal 18.9 g 28.3 g 1.4 g	ほしがた スープ」に星形のかまぼことそめん入りのスープを作ります。
4木	マーボー チンゲン きり干し大根の中華サラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とうふ,とりにく	こめ,あぶら,さとう,かたりこ	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,えのきだけ,クリームコーン,チングンサイ,きゅうり,もやし,きりぼしだいこん	591 kcal 24.3 g 20.5 g 2.8 g	
5金	ごもく 五目ちらし寿司 さばの照り焼き わかめと野菜の酢の物 七夕スープ	○	ぎゅうにゅう,さば,とりにく,かまぼこ,とうふ,わかめ	こめ,さとう,そうめん,ごま	れんこん,かんぴょう,しいたけ,にんじん,さやいんげん,しょうが,たまねぎ,はくさい,キャベツ,きゅうり	570 kcal 27.6 g 16.6 g 3.0 g	にち 10日: まち☆ベジ みなみのしょうがっこ 南つくし野小学校 ちかの近くにも農家さんがいます。南つのくし野とつくし野の畑でとれた野菜をつかった夏野菜をつくります。 ・じゃがいも ・かぼちゃ ・なす ・たまねぎ
8月	ぶり 豚すき丼 さつ豆サラダ かぼちゃのみぞ汁	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひよこまめ,あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,しらたき,さとう,かたりこ,さつまいも	たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,キャベツ,にんじん,だいこん,しめじ,こまつな,かぼちゃ	562 kcal 22.9 g 15.5 g 2.1 g	みなみのくし野とつくし野の畑でとれた野菜をつかった夏野菜をつくります。 つかよていを使う予定です。
9火	ひじきふりかけごはん 木キの日酢あんかけ 大根サラダ みぞ汁	○	ぎゅうにゅう,ひじき,しらす,木キ,くきわかれ,とうふ,みそ	こめ,さとう,かたりこ,あぶら	だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,はくさい,えのきだけ,こまつな,ねぎ	559 kcal 22.1 g 16.2 g 2.7 g	にち 11日: せかいりょうり世界の料理 かんこく~韓国~ かんこくチュモッパ(韓國おにぎり)をイメージしたキムタクごはん、韓国のかんこくもち餅トックが入ったスープを作ります。
10水	【まち☆ベジ】 夏野菜カレーライス 青大豆とひじきのサラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひじき,あおだいすず	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,かぼちゃ,なす,ピーマン,きゅうり,キャベツ	603 kcal 21.2 g 20.1 g 1.9 g	にち 11日: せかいりょうり世界の料理 かんこく~韓国~ かんこくチュモッパ(韓國おにぎり)をイメージしたキムタクごはん、韓国のかんこくもち餅トックが入ったスープを作ります。
11木	キムタクごはん ぶりのみぞ焼き チョレギサラダ トックスープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶり,みそのり,とりにく	こめ,あぶら,さとう,トック	しょうが,にんじん,たくあん,キムチ,キャベツ,もやし,きゅうり,しいたけ,はくさい,こまつな,ねぎ	573 kcal 26.6 g 20.9 g 2.6 g	にち 11日: せかいりょうり世界の料理 かんこく~韓国~ かんこくチュモッパ(韓國おにぎり)をイメージしたキムタクごはん、韓国のかんこくもち餅トックが入ったスープを作ります。
12金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のごまあえ くだもの(すいか)	○	ぎゅうにゅう,とりにく,なまあげ	こめ,あぶら,こんにゃく,じゃがいも,さとう,かたりこ,ごま	たまねぎ,にんじん,こまつな,きりぼしだいこん,すいか	557 kcal 19.3 g 14.0 g 1.6 g	にち 11日: せかいりょうり世界の料理 かんこく~韓国~ かんこくチュモッパ(韓國おにぎり)をイメージしたキムタクごはん、韓国のかんこくもち餅トックが入ったスープを作ります。
16火	ハニーレモントースト 米粉のチキンピーンズ バジルドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,だいすず,なまクリーム	パン,バター,はちみつ,あぶら,じゃがいも,さとう	レモン,たまねぎ,にんじん,れんこん,キャベツ,とうもろこし	605 kcal 22.1 g 25.8 g 1.6 g	にち 11日: せかいりょうり世界の料理 かんこく~韓国~ かんこくチュモッパ(韓國おにぎり)をイメージしたキムタクごはん、韓国のかんこくもち餅トックが入ったスープを作ります。

日	献立名	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	こんだてメモ
17 水	ごはん なまあ 生揚げのみそそぼろ炒め やさい 野菜のおかかあえ わかめ入り卵スープ	○ ぎゅうにゅう, なまあ げ, みそ, ぶたにく, わか め, とうふ, たまご	こめ, あぶら, さとう, か たりこ	たまねぎ, もやし, こまつな, にんじん, ほうれんそう	573 kcal 25.4 g 21.2 g 2.4 g	18日: 南アフリカ共和国 みなみ こんだて まちだし とうきょう 町田市は東京20 みなし 20で、南アフリ
18 木	イエローライス ポイキ カラフルサラダ	○ ぎゅうにゅう, ベーコ ン,とりにく, だいす	こめ, あぶら, さとう, じゅがいも	にんにく, たまねぎ, あか ビーマン, にんじん, エリン ギ, トマト, キャベツ, きゅう り, きピーマン	587 kcal 21.7 g 17.4 g 1.5 g	力のホストタウン きゅうしょくよう でした。給食用に アレンジしてつく ります。

食材は都合により変更する可能性があります。

18日: 南アフリカ共和国

- イエローライス
ターメリックをつかった黄色のごはんです。
- ポイキ
野菜や肉を煮込んだ料理で、日本でいうシチューの
ような料理です。

保護者のみなさまへ

7月18日で1学期の給食が終わります。

お子さんが給食当番になった際の白衣や帽子の洗濯を
給食白衣の洗濯やアイロン掛けをいつもありがとうございます。
ありがとうございます。
2学期も引き続きよろしくお願いいたします。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださいほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

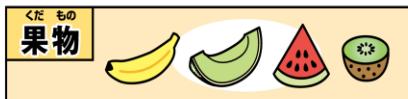
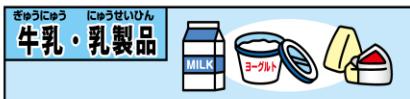


● 選び方の基本

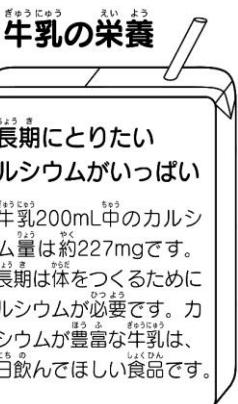
主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど意識しましょう。



○ 使用食材産地(5月24日～6月20日)

野 菜	しょうが	熊本、高知	赤パプリカ	韓国	魚 介	いか	ペルー
	キャベツ	茨城、神奈川、千葉	黄パプリカ	宮城		かつお	千葉、宮城
	もやし	栃木	チングン菜	静岡		さば	欧州
	小松菜	埼玉、神奈川、東京	バセリ	千葉		たい	ニュージーランド、ポーランド、ロシア
	にんじん	徳島、千葉	セロリー	長野		いわし	長崎
	だいこん	千葉、青森、北海道	じゃがいも	長崎、町田		ほつけ	ロシア、アメリカ
	ねぎ	埼玉、茨城	いんげん	千葉		しらす	茨城
	たまねぎ	兵庫、神奈川、香川、町田	たけのこ	静岡、福岡	肉	豚肉	青森、群馬、栃木、宮崎、茨城、千葉、神奈川、鹿児島
	きゅうり	埼玉、群馬	にら	茨城		鶏肉	宮崎
	にんにく	青森	みょうかん	愛媛		米	埼玉、新潟、石川
	えのきたけ	長野	冬瓜	愛知		卵	栃木
	ほうれん草	埼玉、東京	れんこん	茨城	牛 乳	牛	飲用牛乳
	もやし	栃木	白菜	長野		牛	北海道、岩手、千葉、栃木、神奈川、岡山
	なめこ	長野	ごぼう	青森		乳	
	ピーマン	茨城	メロン	千葉			