



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 たなばたんたて 5日：七夕献立 がつ か たなばた 7月7日は七夕で す。 たなばた 七夕では、季節 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 かまぼことそうめ 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 いも入りナムル ピーフンスープ	○	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、ピーフン、かたくりこ	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	にち 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
3水	しおや 塩焼きそば ガーリックポテト サイダーボンチ	○	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	にち 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
4木	マーボー丼 チンゲン菜とコーンのスープ きぼだいこんちゅうか 切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、かたくりこ	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、えのきたけ、クリームコーン、チンゲンサイ、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	にち 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
5金	ごもく 五目ちらしずし さばの照り焼き わかめと野菜の酢の物 たなばた 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 のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
8月	ぶた 豚すき丼 さつ豆サラダ かぼちゃのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめ、あぶら、あげ、みそ	こめ、あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ、さつまいも	たまねぎ、えのきたけ、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	にち 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
9火	ひじきふりかけごはん ホキの甘酢あんかけ だいこん 大根サラダ みそ汁	○	ぎゅうにゅう、ひじき、しらす、ホキ、くきわかめ、とうふ、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ	559 kcal 22.1 g 16.2 g 2.7 g	にち 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
10水	【まち☆ベジ】 なつやさい 夏野菜カレーライス あおだいず 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 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
11木	キムタクごはん ぶりのみそ焼き 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 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
12金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 やさい 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、かたくりこ、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 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。
16火	ハニーレモントースト こめこ 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 10日： まち☆ベジ みなみ のしょうがっこう 南つくし野小学校 の近くにも農家さ んがいます。南つ くし野とつくし野 の畑でとれた野菜 をつかった夏野菜 カレーをつくりま す。

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
17水	ごはん なまあげのみそそぼろ炒め やさしい野菜のおかかあえ わかめと入り卵スープ	○	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ、ふたにく、わかめ、とうふ、たまご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	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：  みなみ南アフリカ共和国 まちだし町田市は東京2020で、南アフリカ
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、だいず	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、あかピーマン、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：南アフリカ献立

### ○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が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申し上げます。



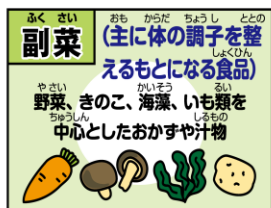
## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

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るほか、自分で選んで買う機会がある人もいないではないでしょうか。好きなもの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。



なつやす夏休みは「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。

### 牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

### ○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	チンゲン菜	静岡		さば	欧州
	小松菜	埼玉、神奈川、東京	パセリ	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		ほっけ	ロシア、アメリカ
	ねぎ	埼玉、茨城	いんげん	千葉		しらす	茨城
肉	たまねぎ	兵庫、神奈川、香川、町田	たけのこ	静岡、福岡	牛乳	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	みしょうかん	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		飲用牛乳	北海道、岩手、千葉、栃木、神奈川、岡山
	もやし	栃木	白菜	長野			
	なめこ	長野	ごぼう	青森			
	ピーマン	茨城	メロン	千葉			