

日	こんだてめい	牛乳	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	1杯あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	肉おろしうどん 揚げいもち 小玉すいか	○	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ	うどん, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, だいこん, こまつな, 小玉すいか	547 kcal 20.5 g 21.9 g 2.2 g
2 (水)	二色丼 とうもろこしの塩ゆで わかめのみそ汁	○	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ缶, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, とうもろこし	561 kcal 23.3 g 17.8 g 2.5 g
3 (木)	わかめごはん (アルファ米) ししゃものパン粉焼き カレーマカロニサラダ みそ汁	○	牛乳, 炊き込みわかめ, ししゃも, わかめ	アルファ化米, オリーブ油, パン粉(卵乳不使用), マカロニ(卵不使用), 上白糖, じゃがいも	にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, えのきたけ	527 kcal 23.0 g 15.9 g 2.3 g
4 (金)	【南アフリカ料理】 パニーチャウ(食パン&ドライカレー) ツナサラダ カップヨーグルト	○	牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, ツナフレーク, カップヨーグルト	食パン, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, トマト缶, こまつな, キャベツ	552 kcal 26.3 g 21.6 g 3.2 g

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

～6月の給食食材の産地について～

玉ねぎ(鶴川)、じゃがいも(鶴川・長崎・茨城)、にんじん(鶴川・長崎)、小松菜(埼玉)、きゅうり(鶴川)、大根(千葉・青森)、キャベツ(愛知)、もやし(栃木)、ほうれん草(東京)、チンゲン菜(静岡)、白菜(長野)、しめじ(長野)、ねぎ(埼玉)、しょうが(高知)、えのき(長野)、にんにく(青森)、大根(茨城・千葉)、ねぎ(茨城)、小玉すいか(茨城)、メロン(茨城)、美生柑(愛媛)、甘夏(熊本)、いわし(長崎)、あじ(NZ)、赤魚(大西洋)、さば(欧州)、豚肉(神奈川県)、鶏肉(岩手)、米(山形・福島)

■ 南アフリカの献立を実施します!

♪15日「パニーチャウ」(南アフリカ)

食パンをくりぬいてカレーをつめた南アフリカのファーストフードです。カレーをパンにつけながらいただきます!

「インドネシア」と「南アフリカ」は町田市のホストタウンです。東京2020オリンピックの際は、トレーニングキャンプ受け入れや文化イベントの開催を通し、両国と交流してきました。今後も、これまで築いてきた友好関係を大会の「レガシー」として継承するため、両国の文化に触れる機会を積極的に設けていきたいと考えています。(町田市文化スポーツ振興部より)



町田でとれる農作物は、「まち☆ベジ」といい、給食でも使用しています。とれたたので、6月に使用した人参は、ヘタの部分にまだ緑の茎が残っているくらい新鮮でした! 7月は、まち☆ベジをたっぷり使用した「まち☆ベジカレー」も提供します。今が旬のお野菜を、おいしく味わいましょう!



今月のまち☆ベジ

玉ねぎ じゃがいも ねぎ
こまつな ビーマン なす

日	こんだてめい	牛乳	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
7 (月)	アップル&キャロットジュース ごはん サバのごま味噌だれかけ わかめときゅうりの酢の物 セタそうめん汁	-	さば, わかめ, 木綿豆腐	米, 上白糖, 白すりごま, かたくり粉, そうめん	アップル&キャロットジュース, しょうが, えのきたけ, きゅうり, りょくとうもやし, にんじん, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, オクラ, こまつな	525 kcal 17.1 g 16.4 g 1.9 g
8 (火)	ごはん トマトオムレツ こんぶたくあんサラダ 夏野菜スープ	○	牛乳, たまご, ベーコン(卵不使用), 塩昆布, 豚もも肉, 大豆	米, サラダ油, 上白糖, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, だいこん, たくあん, さやいんげん, えだまめ	530 kcal 22.1 g 18.1 g 1.9 g
9 (水)	ココア揚げパン 肉団子と野菜のスープ 海藻サラダ	○	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 絹ごし豆腐, わかめ	ねじりパン, 上白糖, かたくり粉, りょくとうはるさめ, ごま油	にんじん, 干しいたけ, りょくとうもやし, たけのこ缶, はくさい, ねぎ, しょうが, きゅうり	555 kcal 24.0 g 25.4 g 2.6 g
10 (木)	麦ごはん スタミナ納豆 もやしサラダ かき玉冬瓜スープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 挽きわり納豆, たまご, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), ごま油, 上白糖, サラダ油, 白ごま, かたくり粉	にんにく, ゆで干しだいこん, 葉ねぎ, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, 干しいたけ, たまねぎ, とうがん, こまつな	522 kcal 22.1 g 17.0 g 2.5 g
11 (金)	ごはん 豆あじのカレーマリネ こまつなのナムル すまし汁	○	牛乳, 豆あじ, 絹ごし豆腐	米, かたくり粉, 米粉, サラダ油, 上白糖, ごま油, 白ごま	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, こまつな, キャベツ, だいこん, えのきたけ	518 kcal 18.3 g 17.1 g 2.4 g
14 (月)	【世界の味めぐり〜フランス〜】 クロックムッシュ ハニーマスタードサラダ ポークビーンズ	○	牛乳, ボンレスハム, ピザチーズ, たまご, 調理用牛乳, 大豆, レンズまめ, 豚肩肉	食パン, バター, 上白糖, はちみつ, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 上新粉	だいこん, にんじん, きゅうり, こまつな, たまねぎ, トマト缶, 青ピーマン	538 kcal 26.5 g 21.9 g 3.2 g
15 (火)	五目チャーハン 夏野菜のみそ春巻き フルーツパンチ	○	牛乳, 豚ひき肉, 豚もも肉	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), ごま油, サラダ油, 緑豆春雨, 三温糖, かたくり粉, 春巻きの皮(卵不使用), 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, グリンピース, りょくとうもやし, なす, 青ピーマン, きゅうり, りんご缶, パイナップル缶, ナタデココ	611 kcal 19.6 g 14.9 g 1.4 g
16 (水)	【おいしく食べよう! まち☆ベジ献立】 まち☆ベジカレー 手作り福神漬け 梅カルピスゼリー	○	牛乳, 鶏むね肉, 粉寒天, カルピス	米, サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖, はちみつ, 上白糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, なす, 青ピーマン, きゅうり, だいこん, れんこん, 梅シロップ	547 kcal 19.0 g 13.5 g 2.2 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85〜0.9倍、高学年は1.1〜1.2倍が目安です。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



1年生が作った梅ジュースを、ゼリーにします♪

6月18日、1年生が学校でとれた梅で梅ジュース作りを行いました。ヘタをとったらきれいに洗って水気をふき、氷砂糖と一緒にビンに漬けました。毎日少しずつジュースが増えていく様子を見て、「早く飲みたい!」「いつになったら飲めるの?」という声がたくさん聞かれました。

みんなで作ったジュースを、給食でゼリーにします。甘酸っぱくてさわやかな梅の風味を、楽しんでください♪

