



7月こんだてひょう



町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
1	火	牛乳 ユッケジャンうどん ポテト春巻き チョレギサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ きざみのり ヨーグルト	冷凍うどん じゃがいも 春巻きの皮	ごま油 米油 大豆油	にんじん にら	にんにく ぜんまい キムチ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	490 kcal 19.5 g 23.6 g 1.8 g	7日 「七タ給食(笹かまぼこの磯辺揚げ、七タそうめん汁)」 7月7日は「七タ」です。給食は「笹かまのいそべ揚げ」と「七タそうめん汁」です。 七タに飾られる笹をイメージした「笹かまのいそべ揚げ」。「七タそうめん汁」は、七タにそうめんの原形である「素餅(さくへい)」という食べ物を食べると病気になるいと言われていた中国の風習から、七タにそうめんを食べることがとても多いです。切ると星形になる夏が旬のオクラも入れて、そうめんとオクラで天の川のような汁にします。 9日 「フランスの料理(ラタトゥイユ)」 「ラタトゥイユ」は野菜を使った煮込み料理のことで、フランス南部の郷土料理です。みなさんはディズニー映画の「レミーマのいっしーレストラン」を知っていますか？ その映画の英語のタイトルが「ラタトゥイユ」というくらい、メジャーなフランス料理です。「トマト」「なす」「ピーマン」「ズッキーニ」など、夏野菜がたっぷりなので、夏にぴったりの料理です。 11日 「誕生日給食(サターアーンダギー)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。7月にお誕生日を迎える皆さんには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。 8月の誕生日の人は、9月にお渡ししますので、お楽しみに。 14日 「鹿児島県の料理(奄美の鶏飯)」 7月14日は「鹿児島県民の日」。給食は鹿児島県の郷土料理「鶏飯(けいはん)」です。「鶏飯」は奄美大島で食べられている郷土料理で、お茶漬けのようにして食べる料理です。給食ではふやけてしまうので、汁と別に盛り付けます。本場のようにスープのお皿にごはんを入れてお茶漬けのようにして食べても、そのまま別々に味わっても美味しいです。みなさんの好みの食べ方で味わってくださいね。 16日 「南アフリカの料理(イエローライス、ペリペリチキン)」 7月18日は南アフリカのネルソン・マンデラ元大統領の誕生日で「ネルソン・マンデラ国際デー」。給食は南アフリカの料理「イエローライス」と「ペリペリチキン」です。「イエローライス」は「ターメリックライス」とも呼ばれ、本場ではシナモンやカルダモンなどの香辛料を使っています。給食ではアレンジしてカレー粉を使っています。「ペリペリチキン」は「ペリペリソース」と呼ばれる南アフリカのチリソースを塗り込んだ鶏肉を焼いたもの。「ペリペリ」とは日本語の「ピリピリ」と同じ意味だそうです。
2	水	牛乳 ゆかりごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきと枝豆のサラダ 沢煮碗	さけ ぶた肉 油揚げ	牛乳 ひじき	精白米 麦 砂糖 片栗粉	エッグケアマヨネーズ 米油 ごま油	ゆかり にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし 玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ	561 kcal 26.6 g 22.5 g 2.5 g	
3	木	牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが煮 小松菜とコーンの和え物 野菜と豆腐のみそ汁	ぶた肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 こんにゃく 砂糖	米油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし えのきだけ キャベツ ねぎ	536 kcal 26.7 g 16.1 g 2.6 g	
4	金	牛乳 手作りメロンパン コールスローサラダ ミネストローネ	たまご ひよこまめ ベーコン	牛乳	丸パン 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	バター 米油	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	486 kcal 12.0 g 14.7 g 2.3 g	
7	月	牛乳 ちらしずし 笹かまの磯辺揚げ 七タそうめん汁 サイダーボンチ	油揚げ かつお節	牛乳 あおのり	精白米 砂糖 小麦粉 そうめん	大豆油	にんじん さやいんげん オクラ	しいたけ かんぴょう たけのこ ねぎ えのきだけ みかん もも りんご 洋ナシ	531 kcal 18.7 g 13.3 g 2.4 g	
8	火	牛乳 わかめごはん ツナ入り卵焼き キャベツの塩昆布あえ 呉汁	ツナ たまご 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 塩昆布	精白米 麦 砂糖 じゃがいも	米油	にんじん グリーンピース こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	513 kcal 24.0 g 17.3 g 2.4 g	
9	水	牛乳 ソフトフランスパン ガーリックチキン フレンチサラダ ラタトゥイユ	とり肉 ベーコン	牛乳	ソフトフランス 砂糖	オリーブオイル 米油	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし なす ズッキーニ 黄ピーマン	507 kcal 18.4 g 22.8 g 3.0 g	
10	木	牛乳 キムチチャーハン 小松菜ともやしのナムル ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳	精白米 ウェーブワンタンの皮	米油 ごま油 白すりごま	にんじん ピーマン こまつな	キムチ もやし にんにく ねぎ	466 kcal 20.2 g 14.8 g 2.5 g	
11	金	発酵乳 沖縄そば 華風漬け サターアーンダギー	かつお節 ぶた肉	発酵乳 牛乳	沖縄そば 砂糖 黒砂糖 ホットケーキミックス	ごま油 大豆油	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり	480 kcal 15.9 g 19.1 g 2.0 g	
14	月	牛乳 奄美の鶏飯 きびなごの唐揚げ ツナみそサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 きびなご	精白米 砂糖 米粉	米油 大豆油 ごま油	にんじん ねぎ	しいたけ たくあん キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし	460 kcal 22.8 g 13.1 g 2.1 g	
15	火	牛乳 まち☆ベジ夏野菜カレーライス 海藻サラダ 桃ゼリー	ベーコン ぶた肉	牛乳 海藻ミックス アガー	精白米 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく なす 玉ねぎ 大根 きゅうり もも	562 kcal 16.6 g 18.4 g 2.2 g	
16	水	牛乳 イエローライス ペリペリチキン カラフルサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	とり肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳	精白米 はちみつ じゃがいも	米油 オリーブオイル	トマト 赤ピーマン にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉ねぎ	524 kcal 19.7 g 21.9 g 1.9 g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。



＜まち☆ベジ給食＞

金井小学校では、地産地消推進のため、町田市産農産物「まち☆ベジ」を使った「まち☆ベジ給食」を定期的に提供しています。野菜の生育状況により、納品できない場合もあるため、献立表への記載はしていませんが、週2～3回の頻度で使用しています。子供たちには、「まち☆ベジ」を使用した際、1階のサンプルケースや、2階・3階の給食の写真に、左のシンボルマークと共に、「どの料理に使われているどの食材がまち☆ベジなのか」を吹き出しに記入し、周知をしています。

7月は町田市全体の取組として、町田市内の全小学校で、「まち☆ベジ」を使った「まち☆ベジ夏野菜カレーライス」を毎年提供しています。金井小学校では、7月15日火曜日、1年生及び転入生の保護者の方を対象とした給食試食会の日に提供します。

12月には米・大根・白菜・ねぎを使用した「まち☆ベジ給食」を提供予定です。どんな給食が出てくるか楽しみにしていてくださいね。

＜まち☆ベジーズ＞

町田市では、第2次町田市食育推進計画で掲げる『食の「わ」で育むまちだの未来～感謝をもって食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち～』を目指し、食育を推進しています。2022年、神奈川工科大学の学生に協力していただき、町田市食育推進キャラクターとして、まち☆ベジをモチーフにした「まち☆ベジーズ」というキャラクターが誕生しました。ぜひ名前を覚えてくださいね。

