



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	水 牛乳 冷やしうどん 竹輪の二色揚げ(磯辺・カレー) 小松菜とコーンの和え物 レモンゼリー	かつお節 ちくわ	牛乳 あおのり	うどん 小麦粉	大豆油	こまつな	ねぎ もやし とうもろこし レモンゼリー	504 kcal 23.3 g 16.6 g 2.5 g	7日 「七夕給食(笹かまぼこの磯辺揚げ、七夕ぞうめん汁)」 7月7日は「七夕」。給食は「ちらし寿司」と「七夕ぞうめん汁」、「サイダーボンチ」です。 古代中国で七夕に小麦粉の揚げ菓子「素餅(さくへい)」が供えられていました。奈良時代、日本に伝わり、宮中の儀式に供えるようになりまし。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたぞうめんが七夕に供えられるようになったと言われています。「七夕ぞうめん汁」にはそのぞうめん、切ると星形になる夏が旬のオクラも入れ、天の川のような汁ものにします。また、「ちらし寿司」には、天の川のような「錦糸卵」を乗せ、「サイダーボンチ」には星形のナタデココを入れ、全体的に七夕らしい給食です。
2	木 牛乳 ゆかりごはん さけのみそマヨ焼き 磯香和え 沢煮碗	さけ かつお節 かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳 のり	精白米 麦	エッグケア マヨネーズ	ゆかり こまつな にんじん	もやし 大根 しいたけ ねぎ	541 kcal 27.9 g 19.9 g 2.4 g	
3	金 牛乳 ピザトースト キャベツとコーンのサラダ 洋風かきたまスープ	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	食パン 片栗粉	米油	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	503 kcal 20.8 g 20.3 g 3.4 g	
6	月 牛乳 ナシゴレン ガドガド風サラダ ワンドンスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	精白米 じゃがいも 砂糖 ウェーブ ワンドンの皮	米油 ごま ごま油	グリーンピー ス にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ しいたけ キャベツ レモン果汁 もやし ねぎ	499 kcal 20.5 g 16.6 g 1.9 g	6日 「インドネシアの料理(ナシゴレン)」 14日 「南アフリカの料理(イエローライス、ペリペリチキン)」 町田市は、東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカ共和国とインドネシア共和国の「ホストタウン」になり、これまで選手たちのトレーニングキャンプの受け入れや文化イベントの開催などを通じて、両国と交流を深めてきました。今後も、これらの交流を大切な「レガシー」として未来へつなげていくため、町田市の取り組みの一つとして、今年度も給食で両国の食べ物をご紹介します。 今回紹介するインドネシアの料理は「ナシゴレン」。「ナシゴレン」はインドネシア語で、「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」や「揚げる」という意味です。特有のスパイスを使っていて、甘い、辛い、塩辛いなど、いろいろな味がするインドネシアのチャーハンです。 南アフリカの料理は「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。
7	火 牛乳 ちらし寿司 七夕ぞうめん汁 サイダーボンチ	えび 錦糸卵 かつお節	牛乳	精白米 砂糖 ぞうめん		にんじん ざやいんげん オクラ	しいたけ えのき れんこん ねぎ かんぴょう もも だけのこ みかん りんご 洋ナシ ナタデココ	491 kcal 16.2 g 9.6 g 2.2 g	
8	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 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし キャベツ なす ズッキーニ 黄ピーマン	499 kcal 15.1 g 19.2 g 2.6 g	
9	木 牛乳 マーボーなす丼 和風サラダ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油 大豆油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ しいたけ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	517 kcal 19.1 g 20.2 g 2.7 g	
10	金 牛乳 奄美の鶏飯 きびなごの唐揚げ みそドレサラダ	とり肉	牛乳 きびなご	精白米 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 大豆油	にんじん ねぎ	しいたけ たくあん キャベツ きゅうり	491 kcal 23.6 g 15.6 g 2.5 g	
13	月 発酵乳 まち☆ベジ夏野菜カレーライス 大根ときゅうりのピクルス アイス(ソーダ味)	ベーコン ぶた肉	発酵乳	精白米 小麦粉 砂糖	米油	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ なす 大根 きゅうり	507 kcal 13.6 g 10.5 g 1.8 g	
14	火 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	550 kcal 14.4 g 17.2 g 2.0 g	13日 「誕生日給食(ソーダ味のアイス)」 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月の誕生日の人には、9月にお渡ししますので、お楽しみに。
15	水 牛乳 パンパン 夏野菜オムレツ 春雨ともやしのサラダ ABCスープ	ベーコン たまご ぶた肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	パンパン じゃがいも 砂糖 はるさめ マカロニ	米油 ごま油	トマト にんじん こまつな	玉ねぎ なす えだまめ もやし きゅうり セロリ にんにく キャベツ とうもろこし	551 kcal 27.9 g 22.2 g 2.9 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。子どもたちには、「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13日月曜日、お誕生日給食の日に提供します。

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さん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。

