



7月こんだてひょう



2024. 6. 28
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		
1	月	牛乳	たこ入りごはん ししゃもの南蛮ソースかけ もやしとコーンのおひたし ごまだれ汁	牛乳 たこ 油揚げ ししゃも 豚肉 みそ	米 砂糖 白ごま 油 じゃがいも ねりごま	ごぼう にんじん えのきたけ えだまめ ねぎ もやし ホールコーン	25.9g 15.9g 534kcal 2.9g	1日 「半夏生献立」 7月1日は半夏生です。関西では、たこを食べる風習があり、今では関西以外にも広がってきています。たこがおいしい季節であるとともに、田に植えた稲が、たこの脚が吸い付くように、地にしっかりと根付くようにという願いがこめられています。給食では、たこ入りのごはんを作る予定です。
2	火	牛乳	梅かつおごはん トマトとおくらの肉じゃが ごまあえ くだもの	牛乳 かつお節 豚肉	米 麦 米油 じゃがいも 砂糖 白ごま	乾燥カリカリ梅 しょうが にんじん 玉ねぎ トマト もやし オクラ キャベツ きゅうり 小玉ずいか	24.2g 11.1g 558kcal 2.3g	3日 「土用の丑の日献立」 7月24日、8月5日は土用の丑の日です。この日に「う」のつく食べ物を食べると、夏の暑さを乗り切れると言われています。給食では、「梅」「瓜(きゅうり・冬瓜)」を使用する予定です。
3	水	牛乳	麦ごはん 豚肉と生揚げの梅炒め もろみきゅうり とうがンスープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ たまご	米 麦 米油 砂糖 かたくり粉 白ごま	しょうが 梅肉 さやいんげん きゅうり 大根 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうがん	28.7g 18.4g 571kcal 2.3g	5日 「七夕献立」 7月7日は七夕です。星空をイメージしたごはんを、星形のお麩とそうめんが入ったすまし汁を作る予定です。
4	木	牛乳	冷しうどん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら	牛乳 焼きちくわ あおりのり	冷凍うどん 小麦粉 米白絞油 米油 つきこんにやく じゃがいも 砂糖 白ごま	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	23.9g 18.6g 521kcal 2.2g	9日 「7月・8月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、子供たちに人気のメニューを取り入れています。7・8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。
5	金	牛乳	わかめとコーンのごはん たら彩ソースかけ 季節のすまし汁天の川見立て くだもの	牛乳 炊き込みわかめ たら 油揚げ	米 米油 砂糖 そうめん あられふ	ホールコーン 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり にんじん 干し椎茸 ねぎ オクラ 美生柑	24.8g 15.1g 531kcal 2.0g	11日 「まち☆ベジ給食」 町田産のやさしい「まち☆ベジ」をたくさん使ったカレーを作る予定です。新鮮な野菜を味わってみたいと思います。
8	月	牛乳	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 スナックゴーヤ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 米白絞油 白ごま	なす しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ だけのか ピーマン にがうり 甘夏みかん	19.1g 17.9g 543kcal 1.7g	16日 「世界の料理給食 ～南アフリカ共和国」 18日はネルソンマンデラ国際デーです。町田市は南アフリカ共和国のホストタウンになっています。
9	火	発酵乳	ジャージャー麺 黒ごまミルクゼリー	発酵乳 豚肉 みそ 寒天 牛乳 生クリーム	蒸し中華麺 ごま油 米油 砂糖 かたくり粉 白ごま 黒ごまペースト	にんにく 干し椎茸 だけのか 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし	22.5g 18.7g 510kcal 1.9g	
10	水	牛乳	ツナチャーハン 青大豆とひじきのサラダ にらたまスープ	牛乳 まぐろ水煮フレーク 豚肉 干ひじき 青大豆 豆腐 たまご	米 米油 ごま油 砂糖 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にら	24.4g 17.6g 514kcal 2.8g	
11	木	牛乳	まち☆ベジカレー 糸寒天のサラダ くだもの	牛乳 とり胸肉 糸寒天	米 米油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト セロリー アップルソース ピーマン きゅうり ホールコーン キャベツ 冷凍みかん	19.5g 18.6g 579kcal 2.3g	
12	金	牛乳	クッパ (α化米・卵スープ) さばのカレー焼き 野菜のコチュジャンあえ	牛乳 鶏肉 たまご さば	α化米 麦 白ごま ごま油 砂糖	しょうが にんじん 干し椎茸 大根 ほうれん草 小松菜 もやし	25.0g 17.5g 512kcal 2.4g	
16	火	牛乳	イエローライス パリパリチキン チャカラカ ポットジェコ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆	米 米油 はちみつ オリーブ油	にんにく レモン果汁 トマトケチャップ 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ なす 赤パプリカ 黄パプリカ ズッキーニ トマト セロリー にんじん かぶ	23.5g 20.2g 557kcal 2.3g	
17	水	牛乳	きなこトースト トマトシチュー わかめサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 生クリーム わかめ	食パン バター 砂糖 米油 じゃがいも 米粉 ごま油 白ごま	にんじん 玉ねぎ トマト ホールトマト トマトケチャップ きゅうり 大根 トマトピューレ ホールコーン	20.0g 21.1g 502kcal 2.6g	

☆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。

☆7月の給食費の引き落とし日は、7月31日です。口座残高の確認をお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、「町田市子育てサイト」をご確認ください。



まち☆ベジとは・・・
町田産農産物のブランドネームです。直売所や、まち☆ベジ市(市役所)などで購入することができます。



＜まち☆ベジのシンボルマーク＞
「町」の字をトマトと瓜に見立てたマーク
笑顔は、元気な生産者と、消費者に安心しておいしく食べられることを表現