

7がつ こんだてひょう 町田市立忠生小学校



日	こんだて	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
1水	インドネシアこんだて ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ だいず	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう りよくとうはるさめ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン きゅうり しょうが セロリー キャベツ	474 kcal 17.8 g 14.6 g 2.1 g
2木	てつぶんたっぷりこんだて サンマーどん にらとひじきのたまごやき ごまとうにゅうスープ ドライブルー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご とりにく ひじき とうふ みそ あさり とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん りよくとうもやし キャベツ こまつな にら にんにく はくさい ぶなしめじ ブルー	577 kcal 26.2 g 21.2 g 2.5 g
3金	むぎごはん アジフライ あおじそドレッシングサラダ なすのみそしる	○	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん しそ なす こまつな	602 kcal 25.8 g 21.1 g 2.1 g
6月	たなばたちらしずし ホキのカラフルやき じゃがいものごまあえ たなばたそうめんじる	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり ホキ とうふ	こめ さとう あられ たまごなしマヨネーズ じゃがいも ごま そうめん	れんこん にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん こまつな きゅうり だいこん オクラ	500 kcal 24.0 g 17.2 g 2.5 g
7火	まち☆ベジきゅうしよく まち☆ベジカレーライス ふくじんづけ すいか	○	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	にんにく しょうが セロリー なす たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん れんこん すいか	526 kcal 15.5 g 17.6 g 2.4 g
8水	ツナポテトトースト ABCパスタスープ トマトドレッシングサラダ れいとうりんご	○	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく だいず	しよくパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ さとう ABCパスタ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり りよくとうもやし トマト りんご	565 kcal 21.8 g 26.6 g 2.5 g
9木	しよくもつせんいたっぷりこんだて むぎごはん キムチにくじゃが こまつきししゃも くきわかめのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あさり ししゃも くきわかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	なす にんじん たまねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ さやいんげん りよくとうもやし きゅうり だいこん	513 kcal 23.1 g 14.8 g 2.5 g
10金	みなみアフリカこんだて イエローライス ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ レンズまめ	あぶら こめ さとう パンこ	にんにく レモン しょうが たまねぎ なす ブッキーニ あかピーマン きピーマン トマト セロリー にんじん だいこん	542 kcal 21.6 g 20.5 g 2.1 g
13月	きんぴらチーズドック トマトカレーポトフ あおだいずのサラダ	○	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー あおだいず	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ セロリー たまねぎ トマト コーン キャベツ	529 kcal 20.7 g 20.3 g 3.3 g
14火	まち☆ベジにくみそサラダうどん ちくわのいそべあげ まち☆ベジとうもろこし	○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ ちくわ あおのり	うどん あぶら でんぶん さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ なす ほししいたけ たけのこ ねぎ だいずもやし きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	522 kcal 22.5 g 24.8 g 2.1 g
15水	むぎごはん まち☆ベジぼうぎょうぎ キャベツとじゃこのナムル ちゅうかふうコンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ たまご	こめ むぎ じゃがいも りよくとうはるさめ さとう ぎょうぎのかわ あぶら でんぶん	ほししいたけ ねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	494 kcal 18.8 g 15.6 g 2.7 g

使用食材は、価格や納入状況等により、変更する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

○ 南アフリカ献立・インドネシア献立について

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。給食でも、両国で親しまれている献立を取り入れ、それぞれの文化に触れるきっかけとしてほしいと思います。

7月1日(水) インドネシア

「ナシゴレン」…東南アジア風のチャーハンです。
「ガドガドサラダ」…温野菜や豆腐にピーナッツソースを絡めたサラダです。給食では、生揚げを入れ、ピーナッツではなく、ごまを使ったたれで和えます。
「ソトアヤム」…鶏肉や春雨が入ったスープです。

7月10日(金) 南アフリカ

「ペリペリチキン」…ピリ辛で酸味のある焼いた鶏肉です。にんにくやレモンを使います。
「チャカラカ」…カレー風味の野菜のトマト煮です。
「ポットジェコ」…野菜や豆が入ったスープです。

モグパクだより



町田市立忠生小学校

校長 西 和昌

栄養士 神野 明香里

夏の訪れを感じる季節となりました。子どもたちは暑さに負けず、毎日の学習や遊びに元気いっぱいに取り組んでいます。食事は、暑い時期を健康に過ごすための大切なエネルギー源です。しっかり食べて、元気に夏休みを迎えてほしいと思います。

〇7月の給食目標「好ききらいをしないようにしよう」

子どものころは、苦手な食べものが多い子ども少なくありません。成長とともに食べられるようになることもあります。子どもたちには、給食を通して、いろいろな食材や味、食感、食文化に触れてほしいと思っています。ぜひ、苦手な食べものを一口でもいいから食べてみることで、チャレンジする気持ちを培ってほしいと思います。ご家庭でも声掛けをしていただけるとうれしいです。

〇まち☆ベジについて

このマークが目印です



「まち☆ベジ」は、町田市内の農家さんが、生産記録等の管理のもとで生産した農産物のことです。7月のまち☆ベジは、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、じゃがいも、なす、トマト、にんじん、キャベツ、とうもろこしを使用予定です。7月7日（火）には、「まち☆ベジ給食」として、まち☆ベジをたくさん使ったカレーライスが出ます。ほかにも、まち☆ベジをたくさん使用した献立を予定しています。

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

〇6月の給食使用食材の産地



じゃがいも	長崎	もやし	栃木	メロン(タカミレッド)	千葉	ゆず果汁	町田
にんにく	青森	しめじ	長野	きゅうり	町田・埼玉・群馬	豚肉	群馬・神奈川
にんじん	徳島・千葉・静岡	えのきたけ	長野	だいこん	町田・茨城・神奈川・青森	鶏肉	岩手・宮崎
セロリ	長野	はくさい	長野	キャベツ	町田・愛知・長野	たちうお	ニュージーランド
ごぼう	宮崎・青森	にら	茨城	ながねぎ	町田・埼玉・茨城	いわし	宮城
コーン	北海道	いんげん	千葉	たまねぎ	町田・愛知・香川	あかうお	アメリカ
ほうれんそう	神奈川・東京	なす	埼玉	こまつな	町田・埼玉・神奈川	かつお	千葉・宮城
さつまいも	千葉	ニューサマーオレンジ	静岡	トマト	町田	ししゃも	アラスカ・カナダ
れんこん	茨城・熊本	甘夏	鹿児島	ズッキーニ	町田	大豆	北海道
レタス	長野	美生柑	愛媛	たくあん	町田	米	山形・栃木
しょうが	熊本・高知	りんご	青森	はくさいキムチ	町田	海苔	佐賀