

7月給食だより

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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ツナポテト-toast	○	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく みそ	しょくパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ さとう ごま ABCパスタ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり れんこん とうもろこし	546 kcal
	ABCパスタスープ					21.2 g
	みそドレサラダ					27.1 g
2火	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし のり	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 はくさいキムチづけ さやいんげん キャベツ きゅうり りょくとうもやし ゆずゼリー	550 kcal
	キムチにくじゃが					18.1 g
	かんこくふうサラダ ゆずシャーベットゼリー					12.5 g
3水	てつぶんこんだて	○	ぎゅうにゅう かつお のり ぶたにく とうふ あさり	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん	さやいんげん しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ すいか	451 kcal
	かつおごはん					23.4 g
	あさりととうふのにも すいか					13.3 g
4木	おはなしきゅうしょく	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり とうふ ししゃも あおのり	こめ さとう そうめん こむぎこ あぶら	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん だいこん オクラ とうもろこし	464 kcal
	たなばたちらずし					18.9 g
	たなばたそうめんじる ししゃもいそべあげ まちだのゆでとうもろこし					15.6 g
5金	ゼルビアおうえんこんだて	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たら	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも こむぎこ パンコ さとう	なす こまつな キャベツ にんじん だいこん きゅうり しそ	532 kcal
	むぎごはん					23.4 g
	まちベジとんじる さかなのフライ みそだれがけ きゃべつのしそあえ					18.0 g
8月	インドネシアこんだて	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかパプリカ きパプリカ だいこん ズッキーニ トマト とうもろこし きゅうり	446.0 kcal
	ナシゴレン					15.7 g
	なつやすみスープ ガドガドサラダ					14.5 g
9火	まち☆ベジきゅうしょく	○	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ のり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	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 コーン キャベツ りょくとうもやし ピーマン オレンジ	564 kcal
	まち☆ベジカレー					17.4 g
	まち☆ベジじゃこナムル オレンジ					18.2 g
10水	ゴマトースト	○	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン ごま さとう はちみつ とうにゅうバター じゃがいも おしむぎ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな きゅうり りょくとうもやし カットトマト	514 kcal
	おしむぎスープ					17.2 g
	トマトドレッシングサラダ					24.7 g
11木	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とうふ たまご いか みそ	こめ むぎ でんぶん さとう こめこ あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ぶなしめじ しょうが きゅうり だいこん ゆず こまつな	550 kcal
	むらくもじる					24.5 g
	いかのさらさあげ ゆずみそこんにやくサラダ					17.8 g
12金	みなみアフリカこんだて	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ レンズマメ	あぶら こめ さとう パンコ	にんにく レモン しょうが たまねぎ なす ズッキーニ あかパプリカ きパプリカ トマト セロリー にんじん だいこん	556 kcal
	イエローライス					21.7 g
	ペリペリチキン チャカラカ ポットジェコ					21.9 g
16火	にくみそサラダうどん	○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ とうふ	うどん あぶら でんぶん さとう ごま	にんにく しょうが 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 ぶなしめじ えのきたけ とうがん りんご	480 kcal
	とうふととうがんのスープ					21.7 g
	れいとうりんご					19.7 g
						2.5 g

○7月のまち☆ベジについて

7月のまち☆ベジは、なす・とうもろこし・じゃがいも・たまねぎ・さやいんげん・ゆず果汁・トマト・ピーマン・こまつな・きゅうり・ゆずゼリー・白菜キムチづけなどです。町田は、なすやきゅうりがたくさん収穫されます。ぜひ苦手なお友達もいろいろな野菜に挑戦してほしいと思います。7月4日木曜日のとうもろこしは、町田で収穫されたとうもろこしを使う予定です。ぜひ、ご家庭でも、まち☆ベジをたくさん食べてほしいと思います。



なんでもたべよう！

モグパクだより

校長 西 和昌
 栄養士 瀬戸 浩子

○7月の給食目標について

7月の給食目標は、「好き嫌いをしないようにしよう」です。7月は、たくさんのまち☆ベジが給食に出ます。もしかしたら、苦手な食材もでるかもしれませんが。さまざまな食材を、調理方法を変えて、給食に出すようにしています。同じ食材でも調理方法を変えたら食べられるかもしれない、クラスの友達が食べていたら、苦手なものでも食べられるかもしれない、今食べられなくても、1年後、5年後、10年後、好きになってくれるかもしれない、という思いを込めて、給食では出しています。ご家庭でも、苦手な食材も継続して食卓に出してみてください。

○7月の給食献立について

7月は、行事食が盛りだくさんです。4日木曜日は、おはなし給食、5日金曜日は、ゼルビア応援献立、8日月曜日は、インドネシア献立、9日火曜日は、まち☆ベジ給食、12日金曜日は、南アフリカ献立です。

7月のお話給食は、七夕についてです。七夕献立を実施するので、どんなお話か楽しみにしてください。5日金曜日のゼルビアおうえん献立は、6日土曜日に、愛知県のサッカーチーム名古屋グランパスと、18時から野津田競技場でサッカーの試合が行われる予定です。金曜日の給食で愛知県と町田食材を使用した給食を実施します。愛知県では、みそカツが有名です。八丁味噌を使ったみそだれをフライにかけます。豚汁には、町田食材のなす・じゃがいもなどを使います。しそは、愛知県が有名な産地です。サラダのドレッシングとして使います。インドネシア献立と、南アフリカ献立は、東京2020大会の際に、町田市が、両国とホストタウン登録をしました。そのため給食では、インドネシア献立、南アフリカ献立を実施します。ぜひ、両国のことを知るきっかけになればと思います。

○6月の給食の紹介

6月4日の献立

こまいという魚を使っています



6月21日ゼルビア応援献立

福岡県の郷土料理を出しました



6月26日鉄分献立

町田のキムチ漬けも使っています



○6月使用の食材産地について

ぶなしめじ	長野	セロリ	長野	大根	千葉・青森	とびうお	京都
しょうが	熊本・高知	にんにく	青森	キャベツ	千葉	鶏肉	岩手
にんじん	千葉	ながねぎ	茨城	こまつな	埼玉・東京	豚肉	千葉・神奈川・群馬
きゅうり	群馬	だいこん	青森	たまねぎ	兵庫・香川	キャベツ	町田
もやし	栃木	ごぼう	青森	えのきたけ	長野	大根	町田
レタス	長野	じゃがいも	長崎・茨城・千葉	お米	埼玉	きゅうり	町田
こまつな	神奈川・埼玉・東京・茨城	さやいんげん	新潟・千葉	アムスメロン	千葉	ゆず果汁	町田
とうがん	愛知	れんこん	熊本	タカミレッド	千葉	トマト	町田
さつまいも	千葉	ほうれんそう	東京	甘夏	熊本	ズッキーニ	町田
にら	栃木・茨城	はくさい	茨城・長野	バレンシアオレンジ	和歌山		
いか	ペルー	こまい	北海道	いわし	長崎		