



# 7月 こんだてひょう

図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	焼きサバと大葉の まぜごはん	○	きゅうりのピクルス 呉汁 あまなつ	きゅうにゅう,さば,だいす 豚肉,油揚げ,とうふ,みそ	こめ,ごま油,ごま,三温糖 あぶら,じゃがいも	しそ葉,きゅうり,にんじん たまねぎ,ねぎ,あまなつ	545 kcal 22.3 g 21.3 g 2.4 g
2火	きなこあげパン	○	ぶたしゃぶサラダ 卵ととうふのスープ	きゅうにゅう,きなこ,豚肉 鶏肉,とうふ,たまご	パン,上白糖,あぶら ごま油,かたくりこ	キャベツ,にんじん,もやし えのきたけ,こまつな,ねぎ	550 kcal 26.2 g 23.6 g 2.5 g
3水	まち☆ベジ 夏野菜カレー	○	キャベツと福神漬け ヨーグルトの沖縄パインソース	きゅうにゅう,いか ヨーグルト	こめ,あぶら,じゃがいも 三温糖,豆乳,バター,上白糖 コーンスターチ	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす トマト,さやいんげん,キャベツ ぶくじんづけ,パイン缶	588 kcal 19.3 g 14.4 g 2.1 g
4木	ジャージャーめん	○	ツナポテトパイ すいか	きゅうにゅう,豚肉 豆みそ,赤みそ,ツナ	ちゅうかめん,ごま油,あぶら 上白糖,かたくりこ,じゃがいも ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,しいたけ にんじん,たまねぎ,たけのこ もやし,ねぎ,たまねぎ,すいか	556 kcal 24.7 g 22.8 g 2.9 g
5金	あなごちらし寿司 ～たなばた献立～	○	たなばたスープ 星空サラダ バレンシアオレンジ	きゅうにゅう,あなご 油揚げ,焼きのり,鶏肉,とうふ かまぼこ,わかめ,ツナ	こめ,上白糖,あぶら そうめん,三温糖,ごま油	ししいたけ,にんじん,いんげん ねぎ,きゅうり,キャベツ コーン,オレンジ	535 kcal 20.2 g 15.9 g 2.3 g
8月	豆腐入り マーボーナス丼	○	ガーリックポテト ゆでとうもろこし	きゅうにゅう,豚肉 みそ,とうふ	こめ,あぶら,三温糖 かたくりこ,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,たけのこ しいたけ,にんじん,なす,にら,ねぎ とうもろこし	625 kcal 22.4 g 22.9 g 2.0 g
9火	ミートパンネ	○	青大豆とひじきのサラダ 手作りブルーベリー	きゅうにゅう,ベーコン 豚肉,だいす,ひじき あおだいす,豆乳,たまご	あぶら,パン粉,パンネ 三温糖,上白糖,こむぎこ	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,えのきたけ,グリーンピース きゅうり,キャベツ,ブルーベリー	579 kcal 22.3 g 19.3 g 2.4 g
10水	クッパ	○	いかのヤンニョム風 ナムル 冷凍みかん	きゅうにゅう,ちりめんじゃこ 豚肉,たまご,いか,わかめ	こめ,ごま油,かたくりこ,こめこ あぶら,オリーブオイル 上白糖,三温糖	にんじん,だいこん,しいたけ はくさい,キムチ,しょうが,こまつな こねぎ,にんにく,ねぎ,もやし きゅうり,冷凍みかん	569 kcal 24.7 g 17.4 g 2.9 g
11木	まち☆ベジ 麦ごはん	○	こまいの和風マリネ 白菜と小松菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	きゅうにゅう,こまい こんぶ,油揚げ,とうふ,わかめ,みそ	こめ,おおむぎ,かたくりこ 三温糖,あぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,こまつな はくさい,だいこん,ねぎ	547 kcal 22.6 g 18.3 g 2.0 g
12金	イエローライス ～南アフリカ献立～	○	パリパリチキン ポットジェコ 町田産ゆずゼリーアイス	きゅうにゅう,ベーコン 鶏肉,豚肉,レンズまめ	こめ,はちみつ,オリーブオイル あぶら,米粉,マカロニ	にんにく,たまねぎ,レモン しょうが,セロリー,にんじん キャベツ,パセリ	570 kcal 20.8 g 18.8 g 2.4 g
16火	チンジャオオロスどん	○	トック入りわかめスープ てづくりパインゼリー	きゅうにゅう,豚肉 みそ,わかめ,寒天	こめ,あぶら,三温糖 ごま油,かたくりこ トック,上白糖	しょうが,たまねぎ,にんじん たけのこ,しいたけ,ピーマン パプリカ,ねぎ,にら パイン缶,パインジュース	550 kcal 22.5 g 11.6 g 2.5 g
17水	ソフト フランスパン ～パリオリンピック献立～	セレクト☆	タラの香味ソース ラタトゥイユ オレンジ	☆ジョア (白ぶどう・ストロベリー) ☆乳飲料(コーヒー),☆ぎょうにゅう たら,鶏肉,ベーコン	ソフトフランスパン オリーブオイル,はちみつ あぶら,マカロニ	☆オレンジジュース,にんにく セロリー,たまねぎ,たまねぎ にんじん,ズッキーニ,かぼちゃ なす,トマト,オレンジ	521 kcal 26.8 g 18.7 g 2.7 g

## 給食費について

7月分の給食費引き落とし **7月31日(月)**  
金額が足りない場合には、催促状が町田市から届きますので、必ず前日までに口座の金額をお確かめください。

一食単価 (保護者負担額)  
低学年 (1, 2年生) 230円  
中学年 (3, 4年生) 245円  
高学年 (5, 6年生) 265円

## 夏の水分補給

気温が上がり、たくさん汗をかくと、体の中の水分が少なくなります。運動や遊びの前、お風呂に入る前などの、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。また、甘い飲み物は飲みすぎないようにし、基本はお茶が水で水分補給をしましょう。早寝、早起き、バランスのとれた食事も大切です。

## まち☆ベジ給食

町田産の野菜、牛乳、加工品などをこの「まち☆ベジ」マークで表しています。7月3日の夏野菜カレーでは、じゃがいも、なす、トマト、かぼちゃが町田産です。他にも図師小学校では、近くの農家の方々から野菜を納品していただき、給食を作っています。今後も地産の野菜を給食に多く取り入れていきます。ぜひこのマークを探してみてください。



## 給食費の減額方法

【3日以上欠席をする場合】給食をストップすることができます。

- ① 学校への欠席連絡をした際に給食を減額する旨を伝える (tetoruの場合は備考欄にご記入ください。)
  - ② 減額申請をオンラインで行う
- 学校への欠席連絡だけでは減額ができません。上記2つを行うようお願いいたします。詳しくは町田市HP (上記QRコードからもご覧いただけます) をご確認ください。ご不明な点がございましたら、栄養士までご相談ください。

