

2025年



6月

こんだてひょう



小山中央小学校

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	I類・たんぱく質・脂質 食塩相当量
2月	そばろご飯	牛乳	ししゃものごま焼き かき玉汁 青菜とえのきのお浸し	牛乳 鶏ひき肉 ししゃも 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 糸けすり	精白米 米油 三温糖 白ごま 黒ごま でんぷん	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん 玉葱 えのきたけ こねぎ こまつな もやし	505 kcal 25.4 g 17.4 g 2.6 g
3火	ご飯	牛乳	キムチ豆腐 野菜の甘酢和え メロン	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく にんじん えのきたけ はくさい ねぎ はくさい にら キャベツ だいこん きゅうり メロン	529 kcal 23.0 g 16.7 g 2.3 g
4水	じゃこチャーハン 6/4~10 歯と口の健康週間	牛乳	豆乳ごま担々スープ カリカリ揚げ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 生揚げ 白みそ 豆乳 大豆(乾)	精白米 米油 はるさめ 白ねりごま ごま油 さつまいも 揚げ油 でんぷん 三温糖	しょうが にんじん 干し椎茸 玉葱 グリーンピース にんにく キャベツ にら	633 kcal 24.6 g 25.9 g 2.3 g
5木	ハヤシライス	牛乳	フレンチドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 寒天 カルピス	精白米 米油 有塩バター 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	628 kcal 19.5 g 21.0 g 2.3 g
6金	きな粉揚げパン	牛乳	ワントンスープ 大根サラダ 河内晩柑	牛乳 きな粉(大豆) 豚肉 乾燥カットわかめ	コッパン 揚げ油 上白糖 米油 ウェーブワントンの皮 ごま油 三温糖 白いりごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし ねぎ にら きゅうり キャベツ だいこん 河内晩柑	555 kcal 21.0 g 21.7 g 2.5 g
10火	カレーピラフ	牛乳	米粉のクリームスープ わかめサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 じゃがいも 米粉 ごま油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん しめじ グリンピース しょうが パセリ もやし だいこん きゅうり コーン	548 kcal 22.6 g 19.1 g 2.5 g
11水	ご飯 入梅	牛乳	いわしの蒲焼き すりごま入り味噌汁 野菜の梅和え	牛乳 いわし 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖 米油 白いりごま じゃがいも こんにゃく 白すりごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり 梅肉	695 kcal 28.4 g 26.5 g 2.7 g
12木	ごま塩ご飯	牛乳	韓国風肉じゃが 茎わかめサラダ パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 厚けすり くきわかめ	精白米 白いりごま 黒ごま ごま油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん もやし きゅうり オレンジ	556 kcal 20.5 g 14.9 g 2.4 g
13金	パジルスバゲティ	牛乳	青大豆とひじきのマリネ チーズケーキ	牛乳 ベーコン ひじき 青大豆 クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム たまご	スバゲティ オリーブ油 有塩バター 米油 三温糖 白いりごま 上白糖 パイオレット粉	にんにく 玉葱 レモン果汁 きゅうり にんじん キャベツ コーン	660 kcal 22.3 g 29.1 g 2.3 g
16月	ご飯	牛乳	豆腐の中華煮 揚げごぼうのサラダ パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 むきえび 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 揚げ油 白ごま	にんにく しょうが オレンジ にんじん はくさい ねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ もやし きゅうり ごぼう	557 kcal 24.0 g 17.7 g 2.0 g
17火	ガバオライス 世界味めぐり給食 タイ	牛乳	にら玉スープ シュガービーンズ	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たまご 大豆(乾) きな粉(大豆)	精白米 ごま油 三温糖 でんぷん 揚げ油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 青ピーマン 赤ピーマン にら	647 kcal 32.6 g 21.5 g 2.5 g
18水	鶏ごぼうピラフ	牛乳	キャベツとレンズ豆のスープ 洋風卵焼き	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズまめ(乾) たまご 鶏ひき肉	精白米 米油 三温糖 シェルマカロニ じゃがいも	ごぼう 玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ セロリー こまつな	553 kcal 25.4 g 17.4 g 2.7 g
19木	枝豆ご飯 食育の日	牛乳	あじの甘酢漬け もずくの和風スープ キャベツのおかか和え	牛乳 炊き込みわかめ あじ 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 糸けすり	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖	むきえだまめ にんじん 玉葱 青ピーマン えのきたけ こねぎ キャベツ こまつな	568 kcal 26.4 g 17.3 g 2.5 g
20金	ご飯(ひじき甘辛ふりかけ) FC町田ゼルビア応援給食	牛乳	チキングリルガ・リカニ・ソース 厚揚げの豆乳クリーム煮 小松菜と春雨のナムル	牛乳 鶏もも肉 豚肉 生揚げ 白みそ 豆乳 豆乳クリーム 干ひじき 糸削り	精白米 米油 はちみつ 三温糖 さつまいも 米粉 春雨 ごま油 白すりごま 白いりごま	にんにく 玉葱 りんご 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん しめじ キャベツ こまつな もやし	650 kcal 28.1 g 21.7 g 2.5 g
23月	ご飯	牛乳	鯖のごまみそ焼き とうがんと豆腐のスープ 野菜のからし和え	牛乳 まさば 赤みそ 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 白すりごま でんぷん	にんじん とうがん はくさい えのきたけ こねぎ もやし こまつな	536 kcal 26.5 g 17.0 g 2.5 g
24火	ガーリックトースト	牛乳	マカロニのクリーム煮 こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ 乾燥カットわかめ	コッパン オリーブ油 有塩バター 米油 マカロニ 米粉 三温糖 こんにゃく ごま油 白ごま	にんにく パセリ きゅうり しょうが にんじん 玉葱 しめじ もやし チンゲンサイ とうもろこし	586 kcal 23.5 g 28.5 g 2.6 g
25水	チキンパエリア 世界味めぐり給食 スペイン	牛乳	ソバ・ネ・アホ(バ・イ風ニク・ア・イ) 白身魚のサルサソース	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご たら	精白米 米油 三温糖 じゃがいも でんぷん パン粉 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん 玉葱 しめじ 青ピーマン 赤パプリカ セロリー トマト缶 こまつな	584 kcal 27.7 g 21.8 g 2.6 g
26木	ホークカレーライス	牛乳	手作り福神漬け すいか	牛乳 豚肉 白いんげんペースト ピザチーズ	精白米 米油 じゃがいも 米粉 きび砂糖 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんご にんじん きゅうり だいこん 小玉すいか	591 kcal 20.8 g 13.9 g 2.6 g
27金	ご飯 日本味めぐり給食 群馬	牛乳	ソースカツ こしね汁 ゆでキャベツ	牛乳 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ 厚けすり 白みそ 赤みそ	精白米 小麦粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 三温糖 米油 じゃがいもこんにゃく	にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	674 kcal 29.2 g 23.1 g 2.5 g
30月	黒米入りご飯 なごしのほろえ 夏越の節	牛乳	夏野菜の夏越炒め すまし汁 水ようかん	牛乳 豚肉 あずき 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 乾燥カットわかめ 粉寒天	精白米 黒米 米油 三温糖 白いりごま 上白糖	しょうが 玉葱 キャベツ もやし たけのこ にがうり 赤パプリカ えのきたけ ねぎ	604 kcal 27.6 g 19.0 g 2.5 g

都合により、献立を変更することがありますので御了承ください

食育だより ～F C町田ゼルビア応援給食～

2025 年 6 月 20 日
町田市立小山中央小学校



町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、現在、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグにて活動し、今シーズンはいよいよACL(アジアチャンピオンズリーグ)という世界を舞台にした戦いに挑戦します！J1リーグ、そして世界でがんばるFC町田ゼルビアを応援するために、町田市の小・中学校で「がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

6月20日 献立

牛乳・ごはん・ひじき甘辛ふりかけ・
チキングリル ガーリックハニーソース・
厚揚げの豆乳クリーム煮・小松菜と春雨のナムル

2024年11月に実施した
献立を、今が旬の食材を
使ってアレンジしました。

FC町田ゼルビア応援給食のポイント！

ひじき甘辛ふりかけ

ひじきとちりめんじゃこにはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれます。常備品として家でも食べてほしいふりかけです。

チキングリル ガーリックハニーソース

選手にも好評の一品！
りんごとはちみつの甘さで野菜も美味しく食べられます。

選手の食事や
栄養管理を
している
FC町田ゼルビア
管理栄養士の
浜野さんにお聞き
しました！

厚揚げの豆乳クリーム煮

豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや鉄を多く含みます。これらの栄養素は成長期で不足しやすいので、小・中学生にはぜひとってもらいたいです。

小松菜と春雨のナムル

小松菜はビタミン A や C が多く、栄養価の高い野菜なので、病気に負けないからだづくりに役立ちます。春雨を加えるとツルっとした食感で食べやすくなります。



FC町田ゼルビア 6月・7月のホームゲーム情報！

6月21日(土) VS 鹿島アントラーズ 16:00 キックオフ (町田GION スタジアム)
7月 5日(土) VS 清水エスパルス 18:00 キックオフ (町田GION スタジアム)

