

7月 中学校給食予定献立表

2025年度

鶴川エリア中学校給食センター

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
1 (火)	牛乳	ターメリック ライスの クリームソース かけ	キャロットサラダ 小玉すいか	820	22.4	2.3
2 (水)	発酵乳	麦ごはん	肉じゃが ツナ入り卵焼き シャキシャキ梅サラダ	701	24.7	2.5
3 (木)	牛乳	～インドネシア献立～		702	26.2	3.2
		ナシゴレン	ガドガド ソトアヤム 美生柑			
4 (金)	牛乳	きなこクリーム トースト	チキンビーンズ ひじきとコーンのサラダ	790	29.4	3.3
7 (月)	牛乳	～七夕献立～		787	26.0	3.9
		七夕寿司	ちくわのかば焼き風 星空のすまし汁 パレンシアオレンジ			
8 (火)	牛乳	～南アフリカ献立～		787	29.2	2.3
		イエローライス	ペリペリチキン カリカリ大豆のサラダ ポットジェコ			
9 (水)	牛乳	ごはん	なす入り麻婆豆腐 ししゃものから揚げ 大根のピリ辛漬け	777	27.1	2.4

日 (曜)	飲料	献立名		栄養量		
				1人1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
10 (木)	牛乳	ゆかりごはん	鮭のザンギ わかめ入りナムル かきたま汁	793	32.5	2.9
11 (金)	牛乳	～まち☆ベジ献立～		796	19.2	2.7
		まち☆ベジ カレーライス	コールスローサラダ 小玉すいか			
14 (月)	牛乳	ジャージャー麺	じゃこと大豆のごまがらめ ゼリー入り白玉ポンチ	756	29.3	3.1
15 (火)	牛乳	きびごはん	さばの香味照り焼き 浅漬け 夏野菜のみそ汁	728	30.3	2.9
16 (水)	牛乳	豚キムチ丼	じゃがいもの甘辛だれ 青梗菜とたまごのスープ	848	23.5	3.6
17 (木)	牛乳	チキンライス	お豆のチャウダー メロン	750	23.6	3.1

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。2ページ目のリンクまたは二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

※献立表には給食センターで給食を調理する日を全て掲載しています。各校の給食実施日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。学校行事等により給食が無い日があります。

※献立は食材などの都合により変更することがあります。

～7月の献立から～

町田市は、南アフリカとインドネシアのホストタウンに登録し、スポーツ選手と交流を深めてきました。それぞれの国の料理を知ることでさらに交流が深まることを目的として、給食に各国の料理を取り入れることになりました。

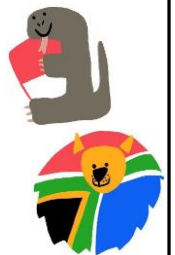
・3日「インドネシア献立」：独立記念日の8月17日にちなんで、インドネシアの料理を出します。「ナシゴレン(インドネシア風チャーハン)」「ガドガド(厚揚げ入りサラダ)」「ソトアヤム(鶏のカレースープ)」がインドネシア料理です。

・8日「南アフリカ献立」：ネルソン・マンデラ元大統領は、南アフリカ共和国で67年間の生涯を平和のための活動に充てたそうです。その誕生日が7月18日であることから、7月18日は、「ネルソン・マンデラ国際デー」となったそうです。給食では、「ペリペリチキン(鶏肉のスパイス焼き)」「ポットジェコ(ひよこ豆のスープ)」を出します。

※ JICAが発行している南アフリカの冊子があります。写真などを交えて説明がされてます。2ページ目に二次元コードおよびURLを載せましたので、そちらからご覧ください。

・町田で収穫する野菜を給食に取り入れています。献立の「まち☆ベジ」マークの日に使用する予定です。今月は、なす、ピーマン、キャベツ、玉ねぎです。お楽しみに！天候等により納品不可能な場合は、別の産地から届きます。

MT



「まち☆ベジ」
マークです



暑さに負けない食事をしよう

01日3食、しっかり食べよう!



特に、朝ごはんは、しっかり食べて、夏バテを予防しよう!

03旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる
役割もあるんだよ!



02冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう!

飲み物は水か麦茶を少しずつ何回も飲みましょう。

作ってみよう!「さばのカレー焼き」

<材料>4人分
さば切り身 70g...4枚
しょうが...小1かけ
しょうゆ...大さじ1
砂糖...小さじ1
みりん...小さじ1
酒...小さじ1
カレー粉...小さじ4/5



給食でおいしいと評判でした!ぜひ作ってみてくださいね。

<作り方>

- ①しょうがはすりおろす。
- ②しょうがと調味料を合わせよく混ぜる。
- ③②の調味料に魚を漬け込む。30分くらい。
- ④グリルやフライパンなどで焼く。
(給食では、オーブンで200℃15分くらい焼きました)





お知らせ



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>



※JICAが発行している南アフリカの冊子があります。写真などを交えて説明がされてます。よろしければご覧ください。

発行: 独立行政法人 国際協力機構 (JICA)
開発教育用教材 「みんなが知らないアフリカのこと」シリーズ 南アフリカ編
生徒向け冊子「みんなが知らない南アフリカのこと」
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

https://www.jica.go.jp/Resource/africahiroba/ticad/ku57pg000021x7b8-att/about_africa_south_africa_student.pdf

