

毎月19日は食19の日！

今月は 日本



食育の日：世界の料理



2024年はオリンピック・パラリンピックイヤーです。そこで中学校給食では、毎月19日の「食育の日」に様々な国の料理や食文化を知ってもらうため、世界の料理を献立に取り入れていきます。

6月は、前回のオリンピック・パラリンピックが開催された「日本」の料理を提供します。詳しくは裏面をチェック

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口は、健康に生きていく力を支えてくれる大切なものです。中学校給食では、この期間に歯と口の健康について意識した献立を提供します！詳しく裏面をチェック

このマークが目印！



使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。



スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。



3月	4月	5月	6月	7月
<p>●豆腐ハンバーグマトソースがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青菜とポテトのソテー ・切干大根の和風サラダ ・ツナ大豆 ・ごはん ・牛乳 	<p>●鶏肉のレモン煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜とひじきのナムル ・じゃがバター ・果物 ・玄米入りごはん ・牛乳 	<p>●黒ごまキーマカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ししゃものフライ ・小松菜とコーンのソテー ・ヨーグルトゼリー ・ターメリックライス ・牛乳 	<p>●いかのさらさ揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビーフンと野菜のソテー ・ひじきと凍り豆腐の煮物 ・さつまいものパイン和え ・ごはん ・牛乳 	<p>●生揚げの四川煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のみそ焼き ・豆入りポテトサラダ ・じゃこ人参ふりかけ ・ごはん ・牛乳
<p>●鮭のハーブ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ツナとひじきの大根サラダ ・さつまいものレモン煮 ・水菜と白菜のおかか和え ・ゆかりごはん ・牛乳 	<p>●豚すき丼の具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の塩焼き ・ブロッコリーとハムの炒め物 ・ごぼうチップス ・ごはん ・牛乳 	<p>●魚の南部焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・カレーマカロニサラダ ・即席漬け ・ごはん ・牛乳 	<p>●油淋鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にらもやし炒め ・切干大根のソース炒め ・果物 ・ごはん ・牛乳 	<p>●麻婆豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ・竹輪の磯辺揚げ ・春雨のサラダ ・チーズ ・ごはん ・牛乳
<p>●魚のマスタード焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生揚げと野菜のキムチ炒め ・かぼちゃの甘煮 ・小松菜じゃこふりかけ ・ごはん ・牛乳 	<p>●豆腐のチリソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のスタミナ焼き ・切干大根のサラダ ・ピリ辛きゅうり ・ごはん ・牛乳 	<p>●ぶりの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生揚げのきのこソースかけ ・野菜のごま和え ・安倍川さつま ・塩昆布ごはん ・牛乳 	<p>●鶏肉のカチャトーラ風</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ツナとトマトのショートパスタ ・キャベツの中華サラダ ・チーズ ・ペーパーパン ・牛乳 	<p>●棒餃子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンビーンズ ・ゆで野菜のごまだれかけ ・うずら卵のカレー煮 ・ごはん ・牛乳
<p>●チンジャオロースー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いかのマスタード焼き ・フライドポテト ・青菜の磯香和え ・ごはん ・牛乳 	<p>●チキン南蛮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼう入りナムル ・おかか和え ・アップルスイートポテト ・わかめごはん ・牛乳 	<p>●鯖のトマトソースがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉野菜炒め ・はりはり漬け ・青のりビーンズ ・ごま塩ごはん ・牛乳 	<p>●ビビンバ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズポテト ・ごまマヨ和え ・すりおろし洋梨ミニゼリー ・ごはん ・牛乳 	<p>●豚肉と生揚げの味噌炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜コロケ ・豆もやしのピリ辛ポン酢和え ・チーズ ・ごはん ・牛乳

主な使用食材 6月

(お願い) 食物アレルギーがある方は、**まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。**
 インターネット検索の場合: 「まちだ子育てサイト」を検索▶小・中学校情報▶学校給食▶中学校給食について▶中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより



日	曜日	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	栄 養 価	日	曜日	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	栄 養 価
3	月	豆腐ハンバーグ ロースハムひき ツナ 大豆 牛乳	精白米 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	玉葱 キャベツ ごまつな ゆなしめじ きゅうり コーン にんじん 切干しいんじん しょうが	エネルギー 764 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g	17	月	メルルーサ チーズ 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 マヨネーズ 塩 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま	さやいんげん にんにく にんじん キャベツ ほくざいナムチツツ 青ピーマン かぼちゃ ごまつな	エネルギー 734 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g
4	火	鶏肉 ひじき 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも パター	レモン キャベツ 青ピーマン ごまつな えのきたけ にんじん コーン パセリ りんご 缶詰	エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	18	火	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 ひじき 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 ねぎ 青ピーマン キャベツ 切干しいんじん えだまめ コーン にんじん きゅうり	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g
5	水	豚肉 大豆ミート 大豆 ししゃも フライ ヨークハム ベリー かつお節 牛乳	精白米 パター 油 ごま かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 トマト さやいんげん ごまつな もやし ゆなしめじ コーン にんじん	エネルギー 782 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.9 g	19	水	塩昆布 ぶり 生揚げ 鶏肉 きな粉 牛乳	精白米 砂糖 かたくり粉 ごま さつまいも 油	キャベツ きゅうり 椎茸 えのきたけ ぶなしめじ ごまつな にんじん もやし	エネルギー 812 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 1.9 g
6	木	いか 豚肉 ひじき 凍り豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 パター ピーマン 砂糖 さつまいも	しょうが キャベツ コーン にんじん 玉葱 もやし 青ピーマン りんご パイン缶詰	エネルギー 815 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g	20	木	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	胚芽食パン マーブルチョコ食パン オリーブ油 じゃがいも 油 かたくり粉 マカロニ(パンネ) 中華ドレッシング	にんにく 高なめし えのきたけ エリンギ 玉葱 トマト ごまつな キャベツ にんじん きゅうり コーン	エネルギー 706 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g
7	金	生揚げ 豚肉 大豆ミート みそ 鶏肉 チーズ ミンクスビーゼンズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ ちりめんじゃこ マヨネーズ	にんにく しょうが グリンピース キャベツ パセリ えだまめ にんじん	エネルギー 843 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.3 g	21	金	旬肉特注焼餃子 鶏肉 パーコン 大豆 うずら卵 牛乳	精白米 油 パター 砂糖 かたくり粉 ごま	キャベツ コーン にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース もやし ごまつな	エネルギー 805 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g
10	月	さけ ひじき 大豆 ツナ かつお節 牛乳	精白米 オリーブ油 油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ さつまいも	ゆめがり オレガノ パセリ にんにく キャベツ にんじん だいこん レモン みずな ほくざい	エネルギー 750 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g	24	月	豚肉 いか ちりめんじゃこ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 はちみつ ごま ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 青ピーマン にんにく にんじん コーン パセリ ごまつな	エネルギー 755 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g
11	火	豚肉 さば ロースハム 牛乳	精白米 油 しらす 砂糖 ごま オリーブ油 薄力粉	玉葱 えのきたけ ねぎ ごまつな にんじん もやし にんにく フロッキー キャベツ こぼろ	エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g	25	火	炊き込みわかめ 鶏肉 かつお節 牛乳	精白米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま タルタルソース さつまいも	キャベツ もやし にんじん ごまつな こぼろ きゅうり だいこん しょうが レモン りんご 缶詰	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
12	水	ホキ かつお節 豚肉 ツナ 牛乳	精白米 ごま油 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ	しょうが ごまつな にんじん グリンピース 玉葱 きゅうり コーン キャベツ 産地産地	エネルギー 748 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.8 g	26	水	さば 豚肉 塩昆布 大豆 あおのり 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 かたくり粉	玉葱 にんにく トマト さやいんげん もやし にんにく にんじん コーン 切干しいんじん きゅうり	エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
13	木	鶏肉 豚肉 焼き竹輪 牛乳	精白米 米粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん いら コーン 切干しいんじん パイン缶詰	エネルギー 766 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	27	木	豚肉 チーズ ひじき みそ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 中華ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし ごまつな えだまめ パセリ きゅうり キャベツ すりおろし洋菜ミニゼリー	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.1 g
14	金	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり かに 厚切のまぼこ チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 天ぷら粉 はちみつ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん いら ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	エネルギー 765 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g	28	金	生揚げ 豚肉 みそ チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 野菜コックアップ ごま ごま油	しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン キャベツ だいずもやし きゅうり にんにく	エネルギー 816 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 1.8 g

※材料の割合により献立を変更する場合があります。

※調味料については、記載していないものもあります。

※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。

加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

栄養士のイチおし! 献立

毎年、6月4日から10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でしっかりと噛むことは、健康な生活をするために大切なうえに、集中力や筋力アップにつながるため、スポーツにもよい効果を発揮することがわかってきました。

4日 鶏肉のレモン煮

レモンに含まれるビタミンCは歯の象牙質を作り、歯肉に強い栄養です。

6日 黒ごまキーマカレー

カルシウムたっぷり献立です! カレーには、カルシウムが豊富なのでごまを入れてください。

6日 いかのさらさら揚げ

いかを使用したかみかみ揚げです! 1日とち30回噛むことを意識してみてください!

10日 鮭のハーブ焼き ツナとひじきの大根汁行方

鮭にはビタミンDが豊富でカルシウムを吸収しやすくなるので、カルシウムを吸収できる献立です。

7日 生揚げの四川煮

生揚げは、大豆の栄養素がぎゅっと詰まっているので、腸を動かすのに役立つ「カルシウム」も豊富です!

8日 いかのさらさら揚げ

いかを使用したかみかみ揚げです! 1日とち30回噛むことを意識してみてください!

10日 鮭のハーブ焼き ツナとひじきの大根汁行方

鮭にはビタミンDが豊富でカルシウムを吸収しやすくなるので、カルシウムを吸収できる献立です。

≪6月の平均栄養価≫

エネルギー: 781 kcal たんぱく質: 31.9 g
 脂質: 23.0 g 食塩相当量: 2.2 g
 カルシウム: 389 mg 鉄分: 3.7 g

今月のリクエスト献立

リクエストは随時受付中! 給食だよりについて「給食リクエスト券」にリクエストしたいメニューを書いて配膳員さんに渡してください!

6月11日(火) 豚すき丼の具 6月21日(金) 棒餃子

前開催の東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は、どん谷大会だった?

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は、新型コロナウイルス感染症の世界的流行を受け、2020年夏から1年延期して2021年の夏に開催されました。日本のメダル獲得数は、オリンピック58(金27、銀14、銅17)パラリンピック51(金13、銀15、銅23)でした。

「まごはやさしい」の食材を取り入れて、健康的な食生活を!

「まごはやさしい」という食育の語呂合わせをご存じですか? これは、健康的な食生活に役立つ、伝統的な和食の食材の頭文字を覚えやすく組み合わせたものです。6月19日の給食は、「まごはやさしい」の食材をそろえた献立です!ぜひ食べてみてください!

頭文字	食材	主な栄養効果	6月19日の給食で使用している食材
ま	まめ類(大豆・大豆製品・小豆など)	たんぱく質、ミネラルが豊富で丈夫な骨づくりに役立ちます。	生揚げ、きな粉
ご	ごまなどの種実類	抗酸化作用があり、美肌や生活習慣病予防に役立ちます。	ごま
は	わかめなどの海藻類	カルシウム、食物繊維など、不足しがちな栄養素が摂取できます。	塩昆布
や	やさい(野菜)	βカロテンやビタミンCなどが視力や視覚を健康に保ち、抵抗力を維持します。	キャベツ、きゅうり、小松菜、にんじん、もやし
さ	さかななどの魚介類	特に青魚にはDHAやEPAが豊富で血液をサラサラにする働きがあります。	ぶり
し	しいたけなどのきのこ類	食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。たっぷりの食べ方も効果的です。	しいたけ、えのき、しめじ
い	いも類	糖質・ビタミンC、食物繊維が豊富。腸の活動を促し、腸内環境を整える働きがあります。	さつまいも

今月のリクエスト献立

リクエストは随時受付中! 給食だよりについて「給食リクエスト券」にリクエストしたいメニューを書いて配膳員さんに渡してください!

6月11日(火) 豚すき丼の具 6月21日(金) 棒餃子

≪6月の平均栄養価≫

エネルギー: 781 kcal たんぱく質: 31.9 g
 脂質: 23.0 g 食塩相当量: 2.2 g
 カルシウム: 389 mg 鉄分: 3.7 g