

7/11 (木) 朝食レシピコンテスト
受賞作品給食を実施します！

毎年開催されている「町田市立小・中学校朝食レシピコンテスト」中学生の部にて過去に優秀作品に選ばれたレシピを給食用にアレンジを加えて、提供します！

詳しく裏面をチェック

このマークが目印！



7/12 (金) 7/16 (火)

PARIS2024
オリンピック・パラリンピック応援給食

パリ2024オリンピックが7月26日から8月11日まで、パリ2024パラリンピックが8月28日から9月8日まで、フランスのパリで開催されます。



日本代表を応援するために、開催国・フランスの料理を給食用にアレンジして提供します！



詳しくは裏面をチェック

このマークが目印！



7/18 (木) ネルソンマンデラ国際デー
～南アフリカ料理～

毎年7月18日は「ネルソンマンデラ国際デー」です。ネルソンマンデラ氏は南アフリカ共和国の元大統領で、生涯のうち67年間を人種差別をなくすための活動に捧げました。

南アフリカ共和国料理の「イエローライス」「ペリペリチキン」「チャカラカ」を提供します。

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。



7月



- 1 月**
- 豆腐のミートソース和え
 - 鶏肉のみそ焼き
 - 切干大根の煮物
 - 果物
 - 鉄っ子ひじきふりかけごはん
 - 牛乳



- 2 火**
- 鯖の竜田揚げ
 - 炊き合わせ
 - コーンポテト
 - 胡瓜とわかめの酢の物
 - ごまごはん
 - 牛乳



- 3 水**
- チキン米粉カレー
 - ししゃものフライ
 - ブロッコリーとベーコンのソテー
 - ピクルス
 - ごはん
 - 牛乳



- 4 木**
- ハワイアンハンバーグ
 - ハムとポテトのソテー
 - キャベツとじゃこのレモン和え
 - ヨーグルトゼリー
 - 塩こんぶごはん
 - 牛乳



- 5 金**
- キムチ豆腐
 - さんが焼き
 - ポテト入りナムル
 - チーズ
 - ごはん
 - 牛乳



- 8 月**
- 魚の麦みそ焼き
 - 大根の鶏そぼろ煮
 - もやしのごまドレ和え
 - 小松菜じゃこふりかけ
 - ごはん
 - 牛乳



- 9 火**
- 豚の生姜焼き
 - 生揚げとツナのカレー煮
 - かぼちゃとさつまいものサラダ
 - おかかふりかけ
 - ごはん
 - 牛乳



- 10 水**
- 肉じゃが
 - いかのガーリック焼き
 - キャベツとひじきのごま和え
 - うずら卵のカレー煮
 - ゆかりごはん
 - 牛乳



- 11 木**
- 野菜たっぷり！ひき肉丼
 - 鶏の唐揚げ
 - バンサンスー
 - チーズ
 - ごはん
 - 牛乳



- 12 金**
- 鶏肉のフリカッセ
 - 魚のロティ
 - キャロット・ラペ
 - すりおろしりんごミニゼリー
 - ペアーパン
 - 牛乳



17 月

海の日



- 16 火**
- 魚のオーロラソースがけ
 - リヨネーズポテト
 - フレンチサラダ
 - チーズ
 - バターライス
 - 牛乳



- 17 水**
- 生揚げ入りホイコウロウ
 - 魚の塩焼き
 - 豆入りポテトサラダ
 - 青菜の磯香和え
 - ごはん
 - 牛乳



- 18 木**
- ペリペリチキン&チャカラカ
 - 春雨サラダ
 - パンプキンチーズ
 - すりおろし洋梨ミニゼリー
 - イエローライス
 - 牛乳



- 19 金**
- さけの甘酢あんかけ
 - ビーフンと野菜のソテー
 - 和風サラダ
 - 果物
 - のり佃煮ごはん
 - 牛乳



- 26 月**
- 鯖のごまみそだれ
 - シャキシャキ梅サラダ
 - 大豆とひじきの炒め煮
 - すりおろし洋梨ミニゼリー
 - ごはん
 - 牛乳



- 27 火**
- チキンカツ
 - スパゲティナポリタン
 - ブロッコリーとひじきのごま和え
 - チーズ
 - ペアーパン
 - 牛乳



- 28 水**
- 生揚げと豚肉のオイスターソース炒め
 - ししゃものごま焼き
 - 切干大根のソース炒め
 - うずら卵の醤油煮
 - ごはん
 - 牛乳



- 29 木**
- 大豆入りドライカレー
 - いかのガーリック揚げ
 - ブロッコリーのおかか和え
 - 大根のゆかり和え
 - ターメリックライス
 - 牛乳



- 30 金**
- 鮭の塩焼き
 - 京がんもの煮つけ
 - じゃがいもの海苔ごま和え
 - じゃこひじきふりかけ
 - ごはん
 - 牛乳

主な使用食材 7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

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	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
1月	豚っ子ひき肉の揚げ豆腐 豚肉 大豆ミート チーズ 鶏肉 みそ 焼き竹輪 牛乳	精白米 薄力粉 パター 油 砂糖 パン粉 こま油	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ 切干しいんげん さやいんげん りんご缶詰	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g	10 水	豚肉 いか ひききみそ ずらずら卵 牛乳	精白米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 パター こま マヨネーズ	ゆかり しょうがが 玉葱 にんじん グリンピース こまつな ぶなしめじ キャベツ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
2 火	さば かつお節 がんもどき チーズ ミックスビーンズ わかめ 牛乳	精白米 こまかたくり粉 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも パター	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん さやいんげん コーンパセリ きゅうり	エネルギー 842 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.6 g	11 木	大豆ミート 鶏肉 チーズ 牛乳	精白米 油 オリーブ油 かにたくり粉 薄力粉 はるさめ 砂糖 こま油	にんにく しょうがが 玉葱 にんじん ねぎ コーン なす ミニトマト キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 824 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
3 水	鶏肉 ししゃもフライ ペーコン牛乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 パター オリーブ油 砂糖	にんにく しょうがが 玉葱 にんじん チャツネ キャベツ アップルソース プロッコリー えだまめ	エネルギー 857 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g	12 金	鶏肉 シルバー ペジメックス牛乳	ソフトフランスパン ココア(リンゴ) 油 かにたくり粉 オリーブ油 はちみつ	玉葱 ぶなしめじ にんじん さやいんげん パセリ こまつな コーン キャベツ すりおろしレモン ミニトマト	エネルギー 706 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.1 g
4 木	ハンバーグ 塩昆布 ロースハム ちりめんじゃこ ヨーグルトゼリー 牛乳	精白米 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油 こま	トマト バインアップル缶詰 プロッコリー ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ にんじん レモン	エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g	16 火	メルルサー ペーコン チーズ 牛乳	精白米 パター 薄力粉 スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	パセリ トマトピューレ にんにく とうがらし パセリ プロッコリー 玉葱 コーン キャベツ にんじん きゅうり	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
5 金	豚肉 豆腐 あじ入りの卵 かつお節 チーズ 牛乳	精白米 油 こま油 かにたくり粉 砂糖 こま じゃがいも	にんにく しょうがが にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ なくさいゆず 大葉 ほうろく さやいんげん ちりめんじゃこ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.2 g	17 水	生揚げ 豚肉 みそ かららとます かつお節 ミックスビーンズ チーズ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 じゃがいも マヨネーズ	しょうがだけの にんじん キャベツ 青ピーマン プロッコリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
8 月	ホキ みそ 鶏肉 ツナ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 砂糖 こま 大葉 砂糖 こま油 かにたくり粉 こま マヨドレッシング	プロッコリー だいこん ねぎ にんにく グリンピース もやし こまつな	エネルギー 745 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	18 木	鶏肉 わかめ ミックスビーンズ チーズ 牛乳	精白米 パター はちみつ オリーブ油 油 砂糖 はるさめ こま こま油	にんにく オレガノ レモン とうがらし キャベツ にんじん 玉葱 もやし きゅうり ほうろく すりおろし洋菜 ミニトマト	エネルギー 881 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.4 g
9 火	豚肉 生揚げ ツナ 加糖練乳 チーズ かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 砂糖 かにたくり粉 さつまいも マヨネーズ こま	赤ピーマン 玉葱 りんご にんじん しょうがが プロッコリー えだまめ かぼちゃ レモン	エネルギー 830 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g	19 金	のりの佃煮 鮭 豚肉 ロースハム 牛乳	精白米 かにたくり粉 油 砂糖 ビンファン 初産ドレッシング	玉葱 にんじん さやいんげん プロッコリー もやし 青ピーマン キャベツ きゅうり だいこん バイン缶詰	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g

主な使用食材 8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

26 月	さば みそ ずらずら卵 焼きのり ひしじ 大豆 深い豆腐 牛乳	精白米 砂糖 こま オリーブ油 こま油 油	しょうが こまつな キャベツ えのきだけ にんじん 切干しいんげん もやし きゅうり ほうろく すりおろし洋菜 ミニトマト	エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g	29 木	豚肉 大豆ミート 大豆 いか ペーコン かつお節 牛乳	精白米 パター 油 かにたくり粉	にんにく しょうがが にんじん 玉葱 青ピーマン キャベツ こまつな プロッコリー だいこん きゅうり ゆかり	エネルギー 817 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.8 g
27 火	チキンカツ ペーコン ひしじ みそ チーズ 牛乳	ココア(リンゴ) ミルク(リンゴ) 油 こま油 砂糖 スパゲッティ こま オリーブ油 マヨネーズ	キャベツ にんにく 玉葱 青ピーマン プロッコリー	エネルギー 708 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.3 g	30 金	鮭 がんもどき あおのり ひしじ かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 こんにやく 砂糖 じゃがいも こま油	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん	エネルギー 735 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
28 水	生揚げ 豚肉 ししゃも 焼き竹輪 ずらずら卵 牛乳	精白米 油 砂糖 こま こま油	にんにく しょうがが にんじん 玉葱 もやし 椎茸 ねぎ にら こまつな 切干しいんげん キャベツ	エネルギー 750 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.5 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」を必ず確認してください。
加工品(斜線で表示されているもの)について知りたいた場合は、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。

食育の日 ~世界の料理~

今月は **フランス共和国**

PARIS2024オリンピック・パラリンピック開催国 **フランスってどんな国?**

国名: フランス共和国 首都: パリ
面積: 約55万1,500km² 人口: 約6,830万人
通貨: ユーロ 日本との時差: -8時間
気候: 3種類の気候が共存 (大陸性、西岸海洋性、地中海性)
(Wikipediaより)

フランスの食文化

フランス料理は、中華料理・トルコ料理と並ぶ「世界三大料理」の一つです。フランス料理というと「高級そう…」というイメージがあるかもしれませんが、フランス国内各地域の文化や風土に根付いた素朴な郷土料理も数多くあります。
またフランスでは、家族や仲間といった親しい人たちと食卓で過ごす時間をとても大切にしています。OECD(経済協力開発機構)の調査によると、フランスの食事時間は世界一長いのだそうです。

7月12日(金)・16日(火)の献立紹介

鶏肉のフリカッセ	「フリカッセ」とは、乳製品を使った煮込み料理です。肉を炒めて煮込むことで旨味の中に閉じ込め、肉の味をよりおいしく味わえます。
魚のロティ	「ロティ」は英語で言うローストのことで、オーブンなどで焼いた料理のことです。
キャロット・ラペ	「ラペ」はフランス語で「すりおろす」という意味です。人参をスライサーで千切りにしてドレッシングで和えます。
魚のオーロラソースがけ	フランス料理は「ソースの食文化」と言われます。「オーロラ」はフランス語で明け方という意味で、トマトと牛乳を合わせたオレンジ色のソースが明け方の空に散っていることからオーロラソースと呼ばれています。
リヨネーズポテト	「リヨネーズ」はリヨン風という意味です。リヨンはフランスの都市で、この名のついた料理は玉ねぎを多く使っています。

栄養士のイチおし! 献立

町田市小・中学校朝食レシビコンテストは、小・中学生に必要な栄養素やバランスの良い食事について理解を深めることを目的としたコンテストです。
7月11日の給食で、過去の朝食レシビコンテスト受賞作品の中から、**野菜たっぷり! ひき肉丼**を給食用にアレンジを加えて提供します。

【このレシビの工夫点】

- 色どりが良くなるように食材の配置を考えました。
- 味付けににんにくと生姜を使うことで、薄味でもしっかりおいしい味になりました。
- 約15分で作れるワンプレートメニューです。忙しい朝にもピッタリ!

町田市小・中学校朝食レシビコンテストは、2024年度も実施予定です。詳しくは後日、学校を通じてお知らせします。

町田市小・中学校朝食レシビコンテストは、小・中学生に必要な栄養素やバランスの良い食事について理解を深めることを目的としたコンテストです。
7月11日の給食で、過去の朝食レシビコンテスト受賞作品の中から、**野菜たっぷり! ひき肉丼**を給食用にアレンジを加えて提供します。

【このレシビの工夫点】

- 色どりが良くなるように食材の配置を考えました。
- 味付けににんにくと生姜を使うことで、薄味でもしっかりおいしい味になりました。
- 約15分で作れるワンプレートメニューです。忙しい朝にもピッタリ!

町田市小・中学校朝食レシビコンテストは、2024年度も実施予定です。詳しくは後日、学校を通じてお知らせします。

今月のリクエスト献立

7月2日(火) 鰯の竜田揚げ 7月9日(火) 生揚げとツナのカレー煮

リクエストは随時受付中! 給食だよりについている「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!

≪7. 8月の平均栄養価≫

エネルギー: 782kcal たんぱく質: 32.4g
脂質: 24.5g 食塩相当量: 2.3g
カルシウム: 383mg 鉄分: 4.0g