

町田市中学校給食 献立表

町田市の中学校給食は、教育委員会の栄養士が中学生に必要な栄養を考えて献立を作成しています。保護者の方が負担する給食費は一食310円です。ぜひご利用ください！

主食は主にごはんです。

弁当箱に盛り付けたごはんは、保温容器に入れ、温かい状態でお届けしています。月に一回程度、パンが主食の献立もあります。

様々な食材を取り入れています。

和食を中心に、野菜、豆、小魚、海藻、きのこなど、日ごろ不足しがちな食品を積極的に取り入れ、特に野菜は1回100g(月平均)以上使用して作っています。1日の中で食材が偏らないようにしながら、ボリューム面でも満足してもらえる献立を考えています。

おかずは4品程度です。



2023年度に実施した【FC町田ゼルビア応援献立】です。中学校給食では、生徒の皆さんが食への興味や関心を高めることができるような情報発信を行っています！

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。



17 水

- 大豆入りドライカレー
- 小松菜とひじきのナムル
- ブロッコリーとベーコンのソテー
- チーズ
- ターメリックライス
- 牛乳



18 木

- 麻婆豆腐
- ビーフンと野菜のソテー
- ツナ入りさつま芋サラダ
- 果物
- ごはん
- 牛乳



19 金

- ムサカ風ミートグラタン
- スプラキ
- ラハノサラダ
- すりおろしりんごミニゼリー
- 鉄っ子ひじきふりかけごはん
- 牛乳

食育の日：世界の料理



22 月

- 豚の生姜焼き
- ツナとひじきの大根サラダ
- さつまいものレモン煮
- 小松菜とコーンの華風炒め
- ごはん
- 牛乳



23 火

- 豚肉と生揚げの味噌炒め
- パンプキンサラダ
- 水菜と白菜のおかか和え
- 果物
- ごはん
- 牛乳



24 水

- 自身魚のフライ
- チキンビーンズ
- ガーリックポテト
- ピリ辛きゅうり
- ペーパーパン
- 牛乳



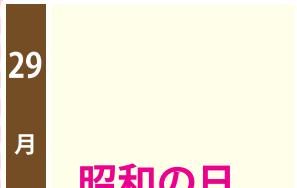
25 木

- いかのガーリック揚げ
- カレーミート
- ひじきと豆のマリネ
- いんげんのごま和え
- バターライス
- 牛乳



26 金

- 鯖のごまみそだれ
- いり鶏
- さわやか漬け
- 安倍川さつま
- ごはん
- 牛乳



29 月

昭和の日



30 火

- 魚のねぎ味噌焼き
- 生揚げのそぼろあん
- 千草和え
- うずら卵の醤油煮
- ごまごはん
- 牛乳

毎月19日は食19の日！

このマークが目印！

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」に日本以外の国の料理や食文化を知ってもらうため、さまざまな世界の料理を献立に取り入れていきます。



4月は、オリンピック発祥の地・ギリシャの料理「ムサカ」「スプラキ」「ラハノサラダ」を提供予定です。この機会にぜひご注文ください！

テーマ別献立のご紹介

中学校給食では、「体力アップ応援献立」や「学力アップ応援献立」など、生徒の皆さんが食と健康の関係を学べるような献立を毎月取り入れています。



主な使用食材 4月

(お買い) 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・給食日より

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
17	水	豚肉 大豆ミート 大豆 ひじき ベーコン チーズ牛乳	精白米 パター 油 ごま油 ごま オリーブ油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン こまつな えのきだけ 赤ピーマン ブロッコリー	エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g	24	水	ほきフライ 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	セザンパ ココアパン タルタルソース 油 砂糖 じゃがいも バター ごま油	キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ きゅうり	エネルギー 704 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.0 g
18	木	豚肉 大豆ミート みそ豆腐 ミックスビーンズ ツナ牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ピーマン さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく たけのこ 椎茸 にんじん たら ねぎ 玉葱 もやし 青ピーマン きゅうり みかん缶詰	エネルギー 776 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	25	木	いか かつお節 豚肉 大豆ミート ひじき 大豆 牛乳	精白米 パター かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 ごま	パセリ こまつな にんじん もやし 玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり コーン さやいんげん	エネルギー 792 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
19	金	鉄っ子ひじきふりかけ 豚肉 大豆ミート ペチャムソース 鶏肉 牛乳	精白米 薄力粉 パター 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	玉葱 にんじん トマト缶詰 なす にんにく オレガノ フロッキー キャベツ レモン パセリ ずりおろしりんごミニゼリー	エネルギー 886 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 1.9 g	26	金	さば みそ 鶏肉 きな粉 牛乳	精白米 砂糖 ごま オリーブ油 油 ごんにゃく さつまいも	しょうが こまつな えのきだけ にんじん たけのこ れんこん さやいんげん はくさい きゅうり ゆず	エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g
22	月	豚肉 ひじき 大豆 ツナ牛乳	精白米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ さつまいも かたくり粉	赤ピーマン 玉葱 りんご にんじん しょうが フロッキー だいこん みずなしモン こまつな コーン	エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g	30	月	めばる みそ 生揚げ 鶏肉 かつお節 うすら卵 牛乳	精白米 ごま 砂糖 オリーブ油 油 かたくり粉	しょうが ねぎ キャベツ 赤ピーマン えのきだけ 椎茸 こまつな にんじん はくさい	エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g
23	火	豚肉 生揚げ みそ かつお節 牛乳	精白米 油 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん 干ししぶどう みずなし はくさい パイン缶詰	エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.5 g						

≪4月の平均栄養価≫

エネルギー：780 kcal たんぱく質：30.5 g
脂質：24.2 g 食塩相当量：2.1 g
カルシウム：375 mg 鉄分：3.9 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
ギリシャ

ギリシャってどんな国？

国名：ギリシャ共和国
首都：アテネ
面積：約13万2000km²(※)
人口：約1039万人(※)

(※) = 世界地図2023/24 (公財) より
気候：地中海性気候。首都アテネの平均
気温は、冬季が10.1℃、夏季28.8℃。
(Wikipediaより)

オリンピック発祥の地

ギリシャはオリンピック発祥の地です。そのため、ギリシャの選手団は、オリンピックの開会式で常に1番目の入場国となっています。
ギリシャでは、過去に2回、オリンピックを開催しています。第1回大会である1896年アテネオリンピックと、第28回大会である2004年アテネオリンピックです。

ギリシャの食文化

ギリシャの料理は、スペインやイタリアなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。果物や野菜を豊富に使用する、乳製品や肉よりも魚を多く使う、オリーブオイルをよく使う、食事と一緒に適量のワインを飲むなどといった特性があり、栄養バランスの良い食事として注目されています。

4月19日の献立紹介

ムサカ風ミートグラタン

「ムサカ」はギリシャ料理の代表的な料理です。なす・じゃがいも・ひき肉・ホワイトソースを順に重ねてオーブンで焼きます。家庭や地域によってバリエーションがあり、ズッキーニやマッシュルームなどが入ることもあります。
給食では、ひき肉をミートソース風の味付けにアレンジして提供します。


スπραキ

「スπραキ」とは、チキンやマトンなどを串刺しにして焼いた、ギリシャの料理です。「ザジキ」という、ヨーグルトで作ったソースを添えるのが一般的ようです。
給食では串刺しにはできませんが、鶏肉にハーブをまぶして香り高く焼き上げ提供します。

ラハノサラダ

「ラハノ」とは、ギリシャ語で「キャベツ」のことです。地中海沿岸ではオリーブやレモンが名産なので、キャベツをオリーブオイルとレモンで作ったドレッシングで和えて提供します。

栄養士のイチおし！献立



4月26日(金) 提供予定!

ごはん
鯖のごまみそだれ
いり鶏
さわやか漬け
安倍川さつま
牛乳

学力アップ応援献立

町田市の中学校給食では、「**学力アップ応援献立**」として、**脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介**しています。残念ながら食べるだけで頭の良くなる栄養素はありませんが、今月は、勉強のサポートしてくれる栄養素を紹介いたします。

DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という栄養素は、どちらも脂質の仲間です、脳や神経を発達させ記憶力や学習能力を高める働きがあるといわれています。
レシチンは脳内の神経伝達物質の原料となるため、脳を活性化させて記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

DHA・EPAを多く含む食品

青魚(さば、まぐろ、さんま、いわし、たちうお、ぶり、にしん など)

レシチンを多く含む食品

鶏卵、大豆・大豆製品(豆腐、納豆、みそ、きなこなど)、うなぎ、レバー など

中学校給食の注文方法

日にちを選んで注文することもできます！
リクエスト献立など好きな献立の日だけの注文もOK!!!
ぜひ、食べてみてくださいね。

STEP.1

「町田市中学校給食予約サイト」
で検索＆ログイン

【Aブロック】
町田第一中、町田第二中、町田第三中
南大谷中、南中、つくし野中、成瀬台中
南成瀬中、葉師中、金井中

【Bブロック】
鶴川中、鶴川第二中、真光寺中、忠生中
山崎中、木曽中、小山田中、小山中、堺中

STEP.2

「給食の予約」
を選択

STEP.3

「日単位に
給食を予約」
を選択

STEP.4

「食べたい日付
を選択後…」
「予約をする」
▼▼▼
「予約を確定」
を選択

STEP.5

予約
完了!