

主な使用食材 6月

(お断り) 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 ひじき ツナ 大豆 牛乳	精白米 油 砂糖 じゃがいも 初夏ドレッシング	玉葱 キャベツ こまつな ぶなしめじ きゅうり コーン にんじん 切干しいたごん 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	メルルーサーチーズ 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 油 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 はくせい きんぎょ 干し椎茸 青ピーマン かぼちゃ こまつな	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 バター	レモン キャベツ 青ピーマン こまつな えのきだけ 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 切干しいたごん 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 ヨーグルトデザート かつお節 牛乳	精白米 バター 油 ごま かたくり粉	にんにく しょうがが 玉葱 トマト さやいんげん こまつな もやし ぶなしめじ 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 えのきだけ ぶなしめじ こまつな 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 バター ピーマン 砂糖 さつまいも	しょうがが キャベツ コーン にんじん 玉葱 もやし 青ピーマン れんこん 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 オリブ油 じゃがいも 油 かたくり粉 マカロニ(パネ) 中華ドレッシング	にんにく ぶなしめじ えのきだけ エリンギ 玉葱 トマト 小松菜 キャベツ(パネ) きゅうり コーン	エネルギー 706 kcal たんぱく質 34.9 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 ミックスビーンズ 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 ピーマン 砂糖 マヨネーズ	にんにく しょうがが グリンピース キャベツ(パネ) 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	町田市特注棒餃子 鶏肉 パンコ 大豆 うす切り 牛乳	精白米 油 バター 砂糖 かたくり粉 ごま	キャベツ コーン にんじん 玉葱 マヨネーズ グリーンピース もやし こまつな	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 さつまいも	ゆかり 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 はくせい	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 焼きたけのこ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 はちみつ ごま 砂糖 じゃがいも	しょうがが もやし 青ピーマン にんじん キャベツ パセリ じゃがいも	エネルギー 755 kcal たんぱく質 31.7 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 オリブ油 薄力粉	玉葱 えのきだけ ねぎ こまつな にんじん もやし にんにく フロccoli キャベツ ごぼう	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	炊き込みかき 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 こまつな ごぼう きゅうり にんじん ほうろく 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 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ	しょうがが こまつな にんじん グリーンピース 玉葱 きゅうり コーン キャベツ 福神漬	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 にんじん ほうろく 切干しいたごん 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	しょうがが ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうろく 切干しいたごん 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 ごま 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 しょうがが 玉葱 にんじん もやし こまつな えだまめ パセリ きゅうり ほうろく すりおろし 生姜 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 豆腐 あおのり チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 さつまいも はくせい 中華ドレッシング	しょうがが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん ほうろく 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 26.0 g 脂質 22.7 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 野菜コロッケ ごま ごま油	しょうがが 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。
加工食品(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。

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生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まします。歯は欠かせない栄養素です。

5日 黒ごまきーマカレー
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すりごまを入れています。

6日 いかのさらさら揚げ
いかを使用したかみかみ献立です! 1日とくち30回噛むことを意識してみましょう!

7日 生揚げの四山煮
生揚げは、豆腐の栄養素がぎゅっと詰まった、噛みごたえのある「噛みかき」です! 噛むことでカルシウムも豊富です!

10日 鮭のハーフ焼き ツナとひじきの大根サラダ
鮭にはビタミンDが豊富。カルシウムと一緒に摂ることで効率的にカルシウムを吸収できる献立です。

食育の日 ~世界の料理~

今回は **日本**

「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	主な栄養や効果	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体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などが皮膚や粘膜を健康に保ち、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。たっぷり食べても低カロリー。	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

6月11日(火) 豚すき丼の具
6月21日(金) 棒餃子

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!

《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