

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。

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らる献立を考えています。

おかずは4品程度です。



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。



16
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

17
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
- 白菜のレモン和え
- ごはん
- 牛乳

18
金



- 豚キムチいため
- コーンポテト
- 枝豆とひじきの炒め煮
- 果物
- ごはん
- 牛乳



21
月



- 豆腐のミートソース和え
- 鶏肉の照り焼き
- ごぼうのごまマヨサラダ
- 果物
- 塩こんぶごはん
- 牛乳

22
火



- 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



23
水



- 鶏の唐揚げ
- にらもやし炒め
- 切干大根の煮物
- すりおろしりんごミニゼリー
- ごはん
- 牛乳

24
木



- 鯖のトマトソースがけ
- 豆入りポテトサラダ
- 青菜のごまみそ和え
- じゃこひじきふりかけ
- ごはん
- 牛乳

25
金



- 豚肉と生揚げのみそ炒め
- 野菜コロケ
- 大豆もやしのピリ辛ポン酢和え
- チーズ
- ごはん
- 牛乳

28
月



- 鮭の塩焼き
- 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
- ごはん
- 牛乳

29
火

昭和の日



30
水



- 白身魚のフライ
- チキンビーンズ
- ガーリックポテト
- ピリ辛きゅうり
- ペア食パン
- 牛乳

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。

このマークが目印!

