町田市中学校給食 献立表

7/3 (木)

体力アップ 応援献立

「体力アップ応援献 立」では、成長期の 体づくりに役立つ栄 養素やスポーツをす る時の体力アップに 役立つ栄養素などを 紹介しています。



3日の給食には、成長期に必要 なカルシウムを豊富に含む「ひじ き」「大豆製品」「切干大根」「牛乳」 を使います。

7/15 (火)

朝食おすすめ メニューを 実施します!

朝食におすすめできる手軽で 栄養満点な「タコライス」を提 供します。この「タコライス」は、 過去の中学校朝食レシピコンテ ストで優秀賞をとったレシピを 給食用にアレンジしたものです。





7/16 (水)

学力アップ 応援献立

が目印!

「学力アップ応援献 立」では、脳の元気 に役立つ栄養素や食 べ方を紹介していま

鯖(さば)に含ま れる「DHA」は血液 をサラサラにする効果があり、 脳の血流を良くして頭の働きを 助ける効果が期待できます!

(木)

7/17 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。





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

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。





・チキン米粉カレー

- ・ししゃものフライ
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・ピクルス
- ・ごはん



・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





- 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



・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



・鶏の唐揚げ

- ・きんぴらごぼう
- キャベツとかにかまのレモン和え
- ・すりおろしりんごミニゼリー
- ごま塩ごはん
- 牛乳



- 牛乳



・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



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



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



・ハワイアンハンバーグ

- ・ハムとポテトのソテー
- ・コールスローサラダ
- ・枝豆のガーリック風味
- 塩こんぶごはん
- 牛乳



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



- 鶏肉のスタミナ焼き
- ブロッコリーとベーコンのソテー

- フライドポテト 朝食レシピ コンテスト ・ごはん 牛乳

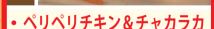


・鯖のごまみそだれ

- シャキシャキ梅サラダ
- ・枝豆とひじきの炒め煮
- ・安倍川さつま
 - ごはん 牛乳







- 春雨サラダ
- ・パンプキンチーズ
- ・果物
- ・イエローライス

「クックパッド」で町田市の給食のレシピを紹介しています♪











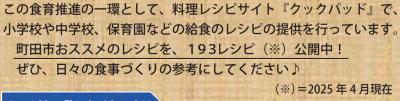
(7月4日実施メニュー)



今月実施するメニューも紹介しています!



簡単給食 タコライス (7月15日実施メニュー) ※給食では給食用にアレンジして提供します



町田市は、生涯にわたって間断のない食育を推進しています。

レシピをご覧になりたい方は 簡単!★町田市の給食 と検索してください

簡単!★町田市の給食





簡単給食 人気 No.1★鶏の唐揚げ 簡単給食 うまうま♪豚の生姜焼き (7月7日実施メニュー)