

主な使用食材 6月

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2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 和風ドレッシング	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 切干しだいこん 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	火		鶏肉 生揚げ 豚肉 豆乳 焼き竹輪 ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 油 はちみつ かたくり粉 さつまいも はるさめ ごま油 砂糖	にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン 青ピーマン にんじん ぶなしめじ はくさい こまつな もやし	エネルギー 764 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g				
3火	豚肉 ししゃも ひじき みそ チーズ 牛乳	精白米 はちみつ ごま油 こま 天ぷら粉 油 マヨネーズ はるさめ 砂糖	玉葱 にんじん 青ピーマン 赤ピーマン もやし えのきたけ こまつな にんにく ブロッコリー きゅうり	エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g	18	水		旬田市特製餃子 鶏肉 ベーコン 大豆 うずら卵 牛乳	精白米 油 バター 砂糖 かたくり粉 こま	キャベツ コーン にんじん 玉葱 マッシュルーム 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				
4水	鶏肉 ひじき 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 こま じゃがいも バター	レモン キャベツ 青ピーマン こまつな もやし えのきたけ にんじん コーン パセリ りんご 塩麹	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g	19	木		塩昆布 シルバー みそ ベーコン きな粉 牛乳	精白米 オリーブ油 ペンネ (マカロニ) 砂糖 ごま さつまいも 油	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ ぶなしめじ 玉葱 青ピーマン こまつな にんじん もやし	エネルギー 753 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g				
5木	いか 豚肉 ひじき 大豆 凍り豆腐 チーズ 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 バター ピーマン 砂糖 ごま	しょうが キャベツ コーン にんじん 玉葱 もやし 青ピーマン かぼちゃ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	20	金		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 切干しだいこん えだまめ コーン にんじん きゅうり	エネルギー 786 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g				
6金	豚肉 大豆ミート 生揚げ 鶏肉 みそ ミンク スライス チーズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ こま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン キャベツ えだまめ パセリ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g	23	月		生揚げ 豚肉 みそ チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま 野菜コロッケ ごま油	しょうが 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				
9月	豚肉 大豆ミート 大豆 ウィンナー 牛乳	精白米 バター 油 ごま かたくり粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 トマト こまつな もやし ぶなしめじ コーン にんじん すりおろし 洋梨 ミニゼリー	エネルギー 847 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.5 g	24	火		炊き込みのり 鶏肉 かつお節 牛乳	精白米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 こま 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 だいこん しょうが レモン りんご 塩麹	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				
10火	鮭 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 こま マヨネーズ さつまいも	ゆかり にんにく オレガノ パセリ キャベツ にんじん だいこん レモン みずな はくさい	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	25	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 ブロッコリー もやし にんじん じゃら コーン 切干しだいこん きゅうり	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g				
11水	鶏肉 ロースハム 大豆 チーズ 牛乳	豆腐をパン でミキサー 薄力粉 油 バター スライスチーズ ごま油ドレッシング さつまいも 砂糖	こまつな にんじん キャベツ にんにく 玉葱 青ピーマン ごぼう きゅうり コーン	エネルギー 698 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.8 g	26	木		豚肉 いか 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 はちみつ ごま ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 青ピーマン にんじん キャベツ パセリ こまつな	エネルギー 751 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g				
12木	ホキ かつお節 豚肉 ツナ 牛乳	精白米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ	しょうが こまつな もやし にんじん グリンピース 玉葱 きゅうり コーン キャベツ 胡麻油	エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g	27	金		チーズはんぺんフライ 豚肉 わかめ 牛乳	精白米 油 マカロニ オリーブ油 砂糖 ごま油 こま	にんにく 玉葱 ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい はくさい ずしめし 青ピーマン ねぎ じゃら コーン 切干しだいこん 赤ピーマン 黄桃 塩麹	エネルギー 802 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g				
13金	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり かに 塩味かまぼこ チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 天ぷら粉 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん じゃら 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 26.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g	30	月		豚肉 ホキ ミンク スライス ツナ 牛乳	精白米 油 しらす 砂糖 オリーブ油 さつまいも マヨネーズ 薄力粉	玉葱 えのきたけ ねぎ レモン パセリ こまつな もやし コーン きゅうり ごぼう	エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g				
16月	シルバー 豚肉 大豆ミート ひじき 油揚げ 牛乳	精白米 マヨネーズ パン粉 油 かたくり粉 砂糖	パセリ キャベツ かぼちゃ にんにく 玉葱 グリンピース えだまめ にんじん すりおろし りんご ミニゼリー	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.9 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。 ※個別除食などのアレルギー対応は行いません。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）について知りた場合は、旬田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。										

6/17(火) 実施!

FC町田ゼルビア応援給食
～みんなでFC町田ゼルビアを応援しよう!!～

ホーム戦 6月21日(土)16:00k/o vs鹿島アントラーズ@町田GIONスタジアム

6月21日(土)のホームゲームに向けて、「FC町田ゼルビア応援給食」を実施します!
「FC町田ゼルビア応援給食」は、FC町田ゼルビアの選手がトレーニングの後にクラブハウスで食べているメニューをもとにFC町田ゼルビア管理栄養士の浜野さんが考えてくださった献立です。献立のポイントを紹介します!

豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや鉄が多く含まれます。これらの栄養素は成長期に不足しやすいので、小・中学生にはぜひとってほしい食材です。

小松菜はビタミンAやCが多く栄養価の高い野菜ですので、これらの冬の時期の体調管理に役立ちます。春雨を加えると、ツルツルとした食感で食べやすくなります。

ひじきやちりめんじゃこにはカルシウムとマグネシウムなどのミネラルが含まれます。常備品として家でも食べてほしい食材です。

選手にも好評の一品! りんごとはちみつの日で野菜も美味しく食べられます。

6月の平均栄養価			
エネルギー: 782 kcal	たんぱく質: 31.9 g	脂質: 23.0 g	
食塩相当量: 2.3 g	カルシウム: 372mg	鉄分: 3.6 mg	

日本型食生活のススメ			
「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!			
頭文字	食材	主な栄養効果	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。	きな粉
こ	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	やさしい(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、玉葱、ピーマン、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。	シルバー
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。	エリンギ、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