

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
1	火	鶏肉 ししゃもフライ 牛乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 砂糖 オリーブ油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チャツネ アップルソース だいこん ゆかり こまつな もやし ぶなしめじ コーン えだまめ	エネルギー 841 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.3 g	10	木	豚肉 いか ひしき みそ とうすろ 牛乳	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 パター マヨネーズ こま	ゆかり しょうが 玉葱 にんじん グリンピース こまつな ぶなしめじ キャベツ	エネルギー 761 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
2	水	さば かつお節 がんもどき チーズ ミックスビーンズ わかめ 牛乳	精白米 こま かたくり粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも パター	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん さやいんげん コーン パセリ きゅうり	エネルギー 832 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	11	金	豆腐ハンバーグ 塩昆布 ロースハム 牛乳	精白米 砂糖 油 じゃがいも フレンチドレッシング	トマト バインアップル缶詰 ブロッコリー ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ にんじん きゅうり コーン えだまめ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
3	木	餃子 子ひじきふりかけ 豆腐 豚肉 大豆ミート チーズ 鶏肉 みそ 焼き竹輪 牛乳	精白米 薄力粉 バター 油 パン粉 こま油	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ 切干だいこん さやいんげん バイン缶詰	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g	14	月	生揚げ 豚肉 みそ からふとます かつお節 ミックスビーンズ チーズ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 じゃがいも マヨネーズ	しょうが もやし にんじん キャベツ 青じょうろ ブロッコリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
4	金	豚肉 生揚げ ツナ チーズ かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 砂糖 かたくり粉 さつまいも マヨネーズ こま	赤ピーマン 玉葱 りんご にんじん しょうが ブロッコリー えだまめ かぼちゃ レモン	エネルギー 829 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g	15	火	豚肉 大豆ミート 大豆 チーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 こま油 こま オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん トマト ねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー	エネルギー 762 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g
7	月	鶏肉 焼き竹輪 かに風味のまぼこ 牛乳	精白米 こま かたくり粉 薄力粉 油 こま油 こんにゃく 砂糖 オリーブ油	しょうが さやいんげん こぼろ にんじん キャベツ レモン ざりおろし りんご ミニセラー	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	16	水	さば みそ 焼きのり ひしき 油揚げ きな粉 牛乳	精白米 砂糖 こま オリーブ油 こま油 油 さつまいも	しょうが こまつな キャベツ えのきたけ にんじん 切干だいこん もやし きゅうり 練り豆腐 えだまめ	エネルギー 816 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.7 g
8	火	ホキ みそ 鶏肉 ツナ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 砂糖 こま 小麦 こま油 かたくり粉 こま マヨドレッシング	ブロッコリー だいこん ねぎ にんにく グリンピース もやし こまつな	エネルギー 742 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g	17	木	鶏肉 わかめ ミックスビーンズ チーズ 牛乳	精白米 パター はちみつ オリーブ油 油 砂糖 はるさめ こま こま油	にんにく オレガノ レモン キャベツ にんじん 玉葱 もやし きゅうり かぼちゃ バイン缶詰	エネルギー 765 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
9	水	鶏肉 大豆ミート あじのりさんか焼き 豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	精白米 油 こま油 かたくり粉 砂糖 こま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ はくちまみ 煮干し さやいんげん もやし こまつな	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g	※材料の都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(斜体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。					

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか?
私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて1日を元気に過ごすための準備が整います。
朝ごはんを食べる習慣がないという人は牛乳やくだものなど、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

●朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと●



◎前日の夕飯は、寝る2時間前までに済ませる



◎早寝早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる

栄養士のイチおし! 献立

朝食レシピコンテスト 受賞作品

太陽に勝つ!! 力飯!!
「タコライス」

※写真はイメージ図です。
実際には、給食提供に適した形にアレンジを加えて提供します。



Q. 朝ごはんを抜いたらダイエットできるか

A. 朝食を抜くと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。このように朝食抜きでは、やせるところか体重が増えてしまうこともあるのです。

中学生の皆さんは、まだ体が成長途中の段階なので、1日3食の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。

朝ごはん抜いたのに
体重減っていない?



町田市小・中学校朝食レシピコンテストは、小・中学生に必要な栄養素やバランスの良い食事について理解を深めることを目的としたコンテストです。
7月11日の給食で、過去の朝食レシピコンテスト受賞作品の中から、**タコライス**を給食用にアレンジを加えて提供します。

※町田市小・中学校朝食レシピコンテストは、2025年度も実施予定です。詳しくは後日、学校を通じてお知らせします。

《7月の平均栄養価》

エネルギー: 781 kcal	たんぱく質: 31.9 g
脂質: 22.4 g	食塩相当量: 2.3 g
カルシウム: 374 mg	鉄分: 4.4 mg