主な使用食材　4月

(お願い)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	
17	水	豚肉 大豆ミート 大豆 ひじき ベーコン チーズ 牛乳	精白米 バター 油 ごま油 ごま オリーブ油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン こまつな えのきたけ 赤ピーマン ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752 kcal 30.9 g 24.1 g 2.4 g	24	水	*ぼきフライ* 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	*セサミパン ココアパン* *タルタルソース* 油 砂糖 じゃがいも バター ごま油	キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 kcal 30.4 g 31.9 g 2.0 g
18	木	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 *ミックスビーンズ* ツナ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ビーフン さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく たけのこ 椎茸 にんじん にら ねぎ 玉葱 もやし 青ピーマン きゅうり みかん缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 kcal 25.7 g 19.9 g 2.3 g	25	木	いか かつお節 豚肉 大豆ミート ひじき 大豆 牛乳	精白米 バター かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 ごま	パセリ こまつな にんじん もやし 玉葱 にんにく しょうが 赤ピーマン グリンピース だいこん きゅうり コーン さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 kcal 31.7 g 24.3 g 2.7 g
19	金	*鉄っ子ひじきふりかけ* 豚肉 大豆ミート *ベシャメルソース* 鶏肉 牛乳	精白米 薄力粉 バター 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	玉葱 にんじん トマト缶詰 なす にんにく オレガノ ブロッコリー キャベツ レモン バジル *すりおろしりんごミニゼリー*	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	886 kcal 30.0 g 29.7 g 1.9 g	26	金	さば みそ 鶏肉 きな粉 牛乳	精白米 砂糖 ごま オリーブ油 油 こんにゃく さつまいも	しょうが こまつな えのきたけ にんじん だけのこ れんこん さやいんげん はくさい きゅうり ゆず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 30.1 g 21.8 g 2.2 g
22	月	豚肉 ひじき 大豆 ツナ 牛乳	精白米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ さつまいも かたくり粉	赤ピーマン 玉葱 りんご にんじん しょうが ブロッコリー だいこん みずな レモン こまつな コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 kcal 32.7 g 20.0 g 1.5 g	30		めばる みそ 生揚げ 鶏肉 かつお節 うずら卵 牛乳	精白米 ごま 砂糖 オリーブ油 油 かたくり粉	しょうが ねぎ キャベツ 赤ピーマン えのきたけ 椎茸 こまつな にんじん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	765 kcal 35.2 g 22.1 g 2.6 g
23	火	豚肉 生揚げ みそ かつお節 牛乳	精白米 油 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん 干しぶどう みずな はくさい パイン缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 27.9 g 24.0 g 1.5 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。

≪4月の平均栄養価≫

エネルギー	780 kcal	たんぱく質	30.5 g
脂　質	24.2 g	食塩相当量	2.1 g
カルシウム	375 mg	鉄　分	3.9 g

食育の日 ～世界の料理～

今月は

ギリシャ

ギリシャってどんな国？

国名：ギリシャ共和国
首都：アテネ
面積：約13万2000㎢（※）
人口：約1039万人（※）
（※）＝世界国勢図会2203/24（公財）より
気候：地中海性気候。首都アテネの平均気温は、冬季が10.1℃、夏季28.8℃。
（Wikipediaより）

オリンピック発祥の地

ギリシャはオリンピック発祥の地です。そのため、ギリシャの選手団は、オリンピックの開会式で常に１番目の入場国となっています。
ギリシャでは、過去に２回、オリンピックを開催しています。第1回大会である1896年アテネオリンピックと、第28回大会である2004年アテネオリンピックです。

ギリシャの食文化

ギリシャの料理は、スペインやイタリアなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。果物や野菜を豊富に使用する、乳製品や肉よりも魚を多く使う、オリーブオイルをよく使う、食事と一緒に適量のワインを飲むなどといった特性があり、栄養バランスの良い食事として注目されています。

4月19日の献立紹介

ムサカ風ミートグラタン

「ムサカ」はギリシャ料理の代表的な料理です。なす・じゃがいも・ひき肉・ホワイトソースを順に重ねてオーブンで焼きます。家庭や地域によってバリエーションがあり、ズッキーニやマッシュルームなどが入ることもあります。
給食では、ひき肉をミートソース風の味付けにアレンジして提供します。

スブラキ

「スブラキ」とは、チキンやマトンなどを串刺しにして焼いた、ギリシャの料理です。「ザジキ」という、ヨーグルトで作ったソースを添えるのが一般的なようです。
給食では串刺しにはできませんが、鶏肉にハーブをまぶして香り高く焼き上げ提供します。

ラハノサラダ

「ラハノ」とは、ギリシャ語で「キャベツ」のことです。地中海沿岸ではオリーブやレモンが名産なので、キャベツをオリーブオイルとレモンで作ったドレッシングで和えて提供します。

＼栄養士のイチおし！献立／

4月26日(金)提供予定！

ごはん
鯖のごまみそだれ
いり鶏
さわやか漬け
安倍川さつま
牛乳

学力アップ応援献立

町田市の中学校給食では、**「学力アップ応援献立」**として、**脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介**しています。残念ながら食べるだけで頭の良くなる栄養素はありませんが、今月は、勉強のサポートをしてくれる栄養素を紹介します。
DHA（ドコサヘキサエン酸）や**EPA（エイコサペンタエン酸）**という栄養素は、どちらも脂質の仲間で、脳や神経を発達させ記憶力や学習能力を高める働きがあるといわれています。
レシチンは脳内の神経伝達物質の原料となるため、脳を活性化させて記憶力や集中力を高める効果があると言われています。

DHA・EPAを多く含む食品	青魚（さば、まぐろ、さんま、いわし、たちうお、ぶり、にしん など）
レシチンを多く含む食品	鶏卵、大豆・大豆製品（豆腐、納豆、みそ、きなこなど）、うなぎ、レバー など

中学校給食の注文方法

日にちを選んで注文することもできます！
リクエスト献立など 好きな献立の日だけの注文もOK!!
ぜひ、食べてみてくださいね。

STEP.1 「町田市中学校給食予約サイト」で検索&ログイン
【Aブロック】
町田第一中、町田第二中、町田第三中
南大谷中、南中、つくし野中、成瀬台中
南成瀬中、薬師中、金井中
【Bブロック】
鶴川中、鶴川第二中、真光寺中、忠生中
山崎中、木曽中、小山田中、小山中、堺中

▶ **STEP.2** 「給食の予約」を選択

▶ **STEP.3** 「日単位に給食を予約」を選択

▶ **STEP.4** 食べたい日付を選択後…
「予約をする」
▼▽▼
「予約を確定」を選択

▶ **STEP.5** 予約完了！