

# 主な使用食材 7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
1	月	鉄っ子ひじきふりかけ 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 パター 油 砂糖 パン粉 ごま油	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ 切干しいんご さやいんげん りんご缶詰	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	10	水	豚肉 いか ひじき みそ ずし卵 牛乳	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 バター ごま マヨネーズ	ゆかり しょうがが玉葱 にんじん グリーンピース こまつな ぶなしめじ キャベツ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
2	火	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 ごま かつお節 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 コンパセリ きゅうり	エネルギー 842 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.6 g	11	木	大豆ミート 鶏肉 チーズ 牛乳	精白米 油 オリーブ油 かたくり粉 薄力粉 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく しょうがが玉葱 にんじん ねぎ コーン なす ミニトマト キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 824 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
3	水	鶏肉 ししゃもフライ ベーコン 牛乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 パター オリーブ油 砂糖	にんにく しょうがが玉葱 にんじん チャツネ キャベツ アップルソース プロックリー えだまめ	エネルギー 857 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g	12	金	鶏肉 シルバー パンジャメルソース 牛乳	ソフトフランスパン ココアパン/ココパン 油 かたくり粉 オリーブ油 はちみつ	玉葱 ぶなしめじ にんじん さやいんげん じゃがいも コーン えだまめ レモン ずりおろしりんごミニゼリー	エネルギー 706 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.1 g
4	木	ハンバーグ 塩昆布 ロースハム ちりめんじゃこ ヨーグルトゼリー 牛乳	精白米 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油 ごま	トマト バインアップル缶詰 プロックリー ほろれんそう ぶなしめじ キャベツ にんじん レモン	エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g	16	火	メルルーサ ベーコン チーズ 牛乳	精白米 パター 薄力粉 スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	パセリ トマトピューレ にんにく とうがらし パセリ プロックリー 玉葱 コーン キャベツ にんじん きゅうり	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
5	金	豚肉 豆腐 あじふきの皮 かつお節 チーズ 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく しょうがが にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ ばくさいチム子漬け にら さやいんげん もやし こまつな	エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.2 g	17	水	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 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	しょうがが だれの にんじん キャベツ 青ピーマン プロックリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
8	月	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 ごま 大麦 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま ごまヨドレッシング	プロックリー 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 745 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	18	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 ごま ごま油	にんにく オレガノ レモン とうがらし キャベツ にんじん 玉葱 もやし きゅうり かぼちゃ ずりおろし洋梨ミニゼリー	エネルギー 881 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.4 g
9	火	豚肉 生揚げ ツナ 加糖練乳 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 ごま	赤ピーマン 玉葱 りんご にんじん しょうがが プロックリー えだまめ かぼちゃ レモン	エネルギー 830 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g	19	金	のりの佃煮 鮭 豚肉 ロースハム 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 ビーフン 和風ドレッシング	玉葱 にんじん さやいんげん プロックリー もやし 青ピーマン キャベツ きゅうり だいこん バイン缶詰	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 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。

## 食育の日 ~世界の料理~



今日は  
フランス共和国

### PARIS2024オリンピック・パラリンピック開催国 フランスってどんな国?

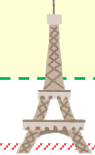
国名: フランス共和国 首都: パリ  
 面積: 約55万1,500km<sup>2</sup> 人口: 約6,830万人  
 通貨: ユーロ 日本との時差: -8時間  
 気候: 3種類の気候が共存  
 (大陸性、西岸海洋性、地中海性)



### フランスの食文化

フランス料理は、中華料理・トルコ料理と並ぶ「世界三大料理」の1つです。フランス料理というと「高級そう…」というイメージがあるかもしれませんが、フランス国内各地域の文化や風土に根付いた素朴な郷土料理も多くあります。  
 またフランスでは、家族や仲間といった親しい人たちと食卓を過ごす時間をとても大切にしています。OECD(経済協力開発機構)の調査によると、フランスの食事時間は世界一長いのだそうです。

### 7月12日(金)・16日(火)の献立紹介



鶏肉のフリカッセ	「フリカッセ」とは、乳製品を使った煮込み料理です。肉を炒めて煮込むことで旨味の中に閉じ込め、肉の味をよりおいしく味わえます。
魚のロティ	「ロティ」は英語で言うローストのこと、オープンなどで焼いた料理のことです。
キャロット・ラバ	「ラバ」はフランス語で「すりおろす」という意味です。人参をスライサーで手切りしてドレッシングで和えます。
魚のオーロラソースがけ	フランス料理は「ソースの食文化」と言われます。「オーロラ」はフランス語で明け方という意味で、トマトと牛乳を合わせたオレンジ色のソースが明け方の空に似ていることからオーロラソースと呼ばれています。
リヨネーズポテト	「リヨネーズ」はリヨン風という意味です。リヨンはフランスの都市名で、この名のついた料理は玉ねぎを多く使っています。

## 栄養士のイチおし! 献立

朝食レシビコンテスト 受賞作品給食

「野菜たっぷり! ひき肉丼」提供



町田市小・中学校朝食レシビコンテストは、小・中学生に必要な栄養素と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、過去の朝食レシビコンテスト受賞作品の中から、**野菜たっぷり! ひき肉丼**を給食用にアレンジを加えて提供します。

### 【このレシビの工夫点】

- ・色どりが良くなるように食材の配置を考えました。
- ・味付けににんにくと生姜を使うことで、薄味でもしっかりおいしい味になりました。
- ・約15分で作れるワンプレートメニューです。忙しい朝にもピッタリ!



町田市小・中学校朝食レシビコンテストは、2024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。

### 今月のリクエスト献立

7月2日(火) 7月9日(火)  
 鯖の竜田揚げ 生揚げとツナのカレー煮

リクエストは随時受付中!  
 給食だよりについての「給食リクエスト券」にリクエストしたいメニューを書いて配膳員さんに渡してください!



### 《7月の平均栄養価》

エネルギー: 791kcal たんぱく質: 32.4g  
 脂質: 24.4g 食塩相当量: 2.3g  
 カルシウム: 375mg 鉄分: 4.0g