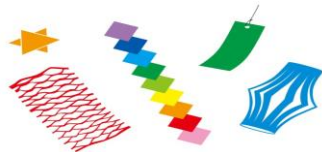


7月 献立予定表



2018年 6月27日(水)
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子

日曜	献立名	牛乳	食品名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
2月	麦入りご飯 カレーのりかけ めかじきのみそ焼き 甘酢あえ 冬瓜スープ	○	牛乳 大豆 ジャコ かつお節 塩昆布 めかじき 糸寒天 みそ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま 片栗粉	生姜 人参 もやし コーン 小松菜 干椎茸 冬瓜 ニラ 長ねぎ	エネルギー: 580kcal たんぱく質: 29.4g 脂質: 17.0g 食塩相当量: 2.7g	6日(金) 「町バジメニュー」 町田市内で育った野菜を市内 全小学校の給食の食材として使 用する「町バジメニュー」の取 り組みの第2弾です。 前は飛鳥汁でしたが、今回 は玉ねぎ、じゃがいも、なす、 トマトを使って夏野菜カレーラ イスを作ります。 「七夕献立」 7月7日の七夕には1日早い のですが、七夕ゼリーをしま す。 夜空に見立てたグレープゼ リーの上に、織姫と彦星に見立 てた星形のナタデココをのせま す。 織姫と彦星が出逢えるよう に、7日の夜は晴れるとよいで すね。 
3火	ご飯 キムチ豆腐 ポテト入りナムル 小玉すいか	○	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 ごま じゃがいも	人参 干椎茸 ニラ 長ねぎ たけのこ 白菜 キムチ もやし 小松菜 すいか	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 17.0g 食塩相当量: 1.3g	
4水	ソフトフランスパン ビーンズコロケ ゆで野菜 ミネストラスープ 美生柑	○	牛乳 とり肉 卵 白いんげん豆 ベーコン レンズ豆	パン 油 小麦粉 パン粉 麦 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン セロリ かぶ 美生柑	エネルギー: 618kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 23.4g 食塩相当量: 2.8g	
5木	菜飯 さばの生姜焼き アーモンドあえ みそ汁	○	牛乳 さば わかめ みそ	米 ごま 砂糖 アーモンド じゃがいも	生姜 人参 小松菜 もやし コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ	エネルギー: 585kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 2.9g	
6金	【町バジメニュー・七夕献立】 町田産夏野菜のカレーライス キャベツと福神漬 七夕ゼリー	○	牛乳 レンズ豆 豚 肉 粉寒天	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖 ナタデココ	生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ りんご なす かぼちゃ トマト いんげん キャベツ 福神漬 ぶどうジュース	エネルギー: 591kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.6g	
9月	ご飯 ハタハタのから揚げ チャプチェ 韓国風肉じゃが 冷凍みかん	○	牛乳 ハタハタ 豚肉	米 米粉 油 春雨 砂糖 じゃがいも こんにゃく	人参 もやし キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ いんげん 冷凍みかん	エネルギー: 607kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 15.0g 食塩相当量: 1.7g	
10火	梅茶漬け 干草焼き いりこカシューナッツ 茎わかめ入り大根サラダ	○	牛乳 わかめ 豆腐 とり肉 卵 ジャコ 茎わかめ	米 ごま 砂糖 カシューナッツ 油	カリカリ梅 長ねぎ ごぼう 人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり 大根 レモン 生姜	エネルギー: 575kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 20.8g 食塩相当量: 2.7g	
11水	ビーンズチーズドッグ ポテトの塩バター煮 カラフルサラダ 小玉すいか	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ とり肉 ひじき	パン 油 砂糖 パン粉 バター じゃがいも	玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 コーン いんげん 大根 赤ピーマン 小松菜 黄ピーマン すいか	エネルギー: 620kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 2.8g	
12木	中華おこわ 真鯛の照り焼き 青大豆とひじきのサラダ かき玉汁	○	牛乳 焼豚 真鯛 ひじき 青大豆 卵 豆腐	米 もち米 油 砂糖 片栗粉	人参 干椎茸 玉ねぎ 生姜 たけのこ グリンピース 大根 きゅうり コーン 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 587kcal たんぱく質: 29.9g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.9g	
13金	【オリンピック給食〜ギリシャ】 コーンピラフ スプラキ レモンポテト プチトマト 野菜スープ	○	牛乳 とり肉 レンズ豆	米 ジャがいも 油	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン にんにく レモン トマト もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 602kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 2.8g	
17火	スパゲティなす入りミートソース 海藻サラダ メロン	○	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 海藻ミックス	スパゲティ 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト缶 きゅうり なす 大根 メロン	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.8g	
18水	【南アフリカ献立】 イエローライス ポポティ ー塩きゅうり かぼちゃスープ 町田のアイス	シ ョ ア	ショア 豚肉 大豆 豆乳 卵 生クリー ム 牛乳 アイス	米 油 パン粉 アーモンド じゃがいも	にんにく 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ りんご 杏ジャム マッシュルーム レーズン 人参 セロリ コーン 生姜	エネルギー: 681kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 2.1g	

☆ 「ネルソン・マンデラ国際デー」とは……

ネルソン・マンデラ氏は、黒人として初めての南アフリカ共和国の大統領であり、人種差別をなくし、平和のために活動した功績が認められてノーベル平和賞を受賞しました。

ネルソン・マンデラ氏は、95年の生涯の内、67年間を世界平和のために活動しました。

その功績を讃え、国連は世界の人々にネルソン・マンデラ氏の誕生日である7月18日に、誰かを幸せにするために、奉仕活動を67分間行うことを提案しています。

町田市では、ネルソン・マンデラ国際デーを広めることを目的として、いくつかの小学校で地域の清掃活動などを67分間実施する取り組みを行っています。

また、市内の小学校で、7月に南アフリカ料理を給食で提供します。

町四小では、18日に「イエローライス(ターメリックで黄色い色をつけたご飯)」「ポポティ(りんご、あんずジャム、レーズンで甘みを加えたカレー風味のミートローフ)」を作ります。



☆ オリンピック給食第28回目〜アテネ〜

第28回のオリンピックは、2004年にギリシャのアテネで開催されました。

地中海に面しているギリシャは、新鮮なシーフードが豊富にとれるため、オリーブオイルで炒めて塩とレモンで調味するような、素材の味を大切に作るシンプルな料理が多くあります。

また、ヨーロッパのほとんどの国では食べないとされるタコを食べることも特徴の1つです。

給食では代表的な肉料理である「スプラキ(にんにく、玉ねぎ、オレガノで下味をつけたチキンソテー)」

「レモンポテト(ガラスープ、レモン汁、塩で調味したフライドポテト)」を作ります。



☆ 18日のデザートは、町田あいす工房ラッテのミルクアイスです。

卵を使わずに、しばらくたての牛乳だけで作ったアイスですから、さっぱりとしたミルク本来の味わいが楽しめます。どうぞお楽しみに!

【7月の地場産野菜について】
近隣に畑がある農家の長谷川
さんに、玉ねぎを届けていた
だきます。