

今月の
食育目標

夏の栄養について知り、
野菜をしっかりと食べよう！



あつさにまけない
なつやさい♪

座間市の郷土料理給食に
ざまりんマークが付いています。
採试着てね！



日	曜日	主食	の み も の	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を整える もとになる		
1	水	コッペパン	牛乳	とりにくの ワインに	にんじんの レモンふうみ		コッペパン かたくりこ じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ えだまめ トマト レモンじり	679 kcal 29.4 g 17.0 g 2.8 g	7月になりました。しっかりと食べて暑さに負けない体を作りましょう。
2	木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ やき	もずくじる		ごはん さとう あぶら こま	きゅうにゅう さば みそ もずく とうふ いとこまほこ	ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな	593 kcal 27.7 g 17.7 g 2.2 g	すまし汁のだしは、さばぶしと昆布でとっています。
3	金	ソフト フランスパン	牛乳	さかなのオニオン ガーリックソースが け	ペンネスープ		ソフトフランスパン かたくりこ さとう ペンネ	きゅうにゅう さけ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	586 kcal 27.7 g 19.9 g 2.6 g	「ペンネスープ」には座間市でとれた小松菜とたまねぎが入っています。
6	月	(ごはん)	牛乳	なつやさいの カレー	ピリから きゅうり	たなばた ゼリー	ごはん じゃがいも バター ごまあぶら こま	きゅうにゅう ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり さいいんげん かぼちゃ なす にんにく しょうが	637 kcal 20.9 g 16.4 g 1.7 g	「夏野菜のカレー」には座間市でとれた野菜がたっぷり入っています。
7	火	たこめし	牛乳	ちくわの ごまあげ	そうめん じる		こめ きょうかまい さとう あぶら ごま ぶ	たこ ちくわ あぶらあげ きゅうにゅう いとこまほこ わかめ とうふ	にんじん しだい こぼろ えだまめ ねぎ こまつな えのきたけ	568 kcal 24.0 g 17.0 g 2.9 g	今月の日本の郷土料理は、兵庫県の野菜カレーたこめしです。
8	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの あまから	みそしる		ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ごま さとう	きゅうにゅう かつお こうどうふ だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ピーマン なす かぼちゃ たまねぎ ねぎ	687 kcal 29.6 g 19.2 g 1.8 g	「かつおとじゃがいものあまから」には座間市でとれた大豆とじゃがいもがついています。
9	木	ココナッツ あげパン	牛乳	ワンタンスープ		バナナ	コッペパン あぶら ココナッツ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	きゅうにゅう ふたにく	もやし たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ バナナ	611 kcal 21.9 g 22.8 g 2.5 g	あげパンにはココナッツパウダーとさとうを混ぜたものをまぶしています。
10	金	ごはん	牛乳	とりにら	レタス スープ		ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	きゅうにゅう とりにく かにかまほこ	にんじん にら たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが レタス コーン	593 kcal 23.5 g 14.4 g 2.1 g	「レタススープ」には座間市でとれたにんじんと玉ねぎがついています。
13	月	(ソフトめん)	牛乳	ちゅうか あんかけ	あおりのポテト ビーンズ	れいとう みかん	ソフトめん かたくりこ じゃがいも あぶら	きゅうにゅう ふたにく だいず あおりの	たまねぎ こまつな にんじん もやし ねぎ たけのこ キャベツ れいとうみかん	621 kcal 27.2 g 15.4 g 1.8 g	ソフトめんの袋は小さくまとめて返してください。
14	火	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	あぶらみそ	ふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう ふたにく がんもどき みそ	たまねぎ にんじん えだまめ しらす こぼろ なす ピーマン ねぎ しょうが	581 kcal 22.0 g 13.4 g 1.2 g	「あぶらみそ」は座間市でとれたなすやピーマンがついています。
15	水	チーズ パン	牛乳	かぼちゃの シチュー	キャベツの ガーリック ソテー		チーズパン あぶら バター	きゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ いんげんビュレ ワインナー	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ キャベツ にんにく	611 kcal 27.4 g 25.0 g 2.5 g	「かぼちゃのシチュー」に入っているかぼちゃは座間市でとれたものです。
16	木	のざわな チャーハン	牛乳	ししゃもの フリッター	ごもくスープ	おたのしみ デザート	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら ごま	きゅうにゅう やきふた さけにゅう ししゃも とりにく とうふ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ こまつな	645 kcal 27.5 g 21.9 g 3.3 g	1学期最後の給食です。みんなで楽しく食べましょう。

表示している栄養価は4年生のものです。

令和8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 ★たこめし（兵庫県）

兵庫県では、タコ類の捕獲量が全国2位で、マダコは日本一を誇ります。6月から8月にかけてよくとれ、この時期は産卵に向けて栄養を蓄えようとするため、身に弾力が増し、歯ごたえと甘みの特徴です。兵庫県をはじめとする関西地方では、半夏生の日（今年は7月2日）にタコを食べる風習があり、「稲がタコの足のようになり大地にしっかりと根を張る」という豊作を願いが込められています。「たこめし」は兵庫県の郷土料理で、漁の後に下ごしらえの手間がかからない炊き込みご飯として、作られていました。現在では家庭料理としても親しまれており、生ダコや煮ダコ、干しダコを使ったたこめしが食べられています。

タコには、たんぱく質、ビタミン、タウリン等の栄養素が多く含まれ、特にタウリンは、疲れた体を回復させる働きがあります。

たこめしを食べて、夏の暑さで疲れた体を回復させましょう！



★兵庫県の地図

