



今月の食育目標

身のまわりをきれいにして食事をしよう

日	曜日	パン ごはん	お ま か の お し ら せ	主 食	副 食	おしらせ				
						おしらせ	おしらせ	おしらせ	おしらせ	
1	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン	もやし の ソテー	6月になりました。身のまわりの衛生に気を付けて元気にすごしましょう。	599	27.4	17.4	2.3
2	金	ごはん	牛乳	とりにら	みそしる	ごはんの入れ物の中に、ごはんつぶをのこさないようにしましょう。	642	24.9	17.0	2.2
6	火	カレーライス	牛乳	ブロッコリーのソテー	ヨーグルト	「カレー」のルーは、小麦粉とバターをじっくりと炒めて作ります。	736	24.5	19.7	1.7
7	水	しよくパン	牛乳	ワンタンスープ	だいす と じゃがいもの あまから	「大豆とじゃがいもの甘辛」に使われている大豆は座間市でとれたものです。	581	26.1	23.3	2.4
8	木	ごはん	牛乳	だいす と たら の あけ	こまつな と だいご の みそしる	みそ汁に入っているこまつなと大根は座間市でとれたものです。	691	26.5	19.6	1.7
9	金	かみかみライス	牛乳	ししゃもの チーズ ふうみあげ	きりほし だいご の スープ	「かみかみライス」にはひじき、大豆が入っています。よくかんで食べましょう。	606	25.4	18.9	2.4
12	月	ぶどうパン	牛乳	とりにく と フォー の スープ	あおりの ポテト ビーンズ	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。	615	23.1	16.9	2.2
13	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー	わかめ スープ	「ホイコーロー」のキャベツは座間市でとれたものです。	595	25.5	14.6	1.8
14	水	チーズパン	牛乳	さけ の レモン ソース かけ	キャベツ の スープ	「さけのレモンソースかけ」には神奈川県産のレモンをつかっています。	601	32.2	21.7	2.3
15	木	ソフトめん	牛乳	ミート ソース	とうもろこし	今日のとうもろこしは座間市でとれたものです。	656	28.0	17.6	1.8
16	金	ごはん	牛乳	かわり ごもく まめ	きゅうり の かおりつけ	「かわり五目豆」の大豆は座間市でとれたものです。	632	25.0	16.5	1.5
19	月	ごはん	牛乳	にくやさい いため	ビーフ スープ	ごはんの入れ物の中に、ごはんつぶをのこさないようにしましょう。	612	25.2	14.7	2.1
20	火	ごもく ごはん	牛乳	にくだんご の あまから	なめこ じる	「なめこじる」だしはこんぶとさばはぶしでとっています。	607	23.4	19.7	2.3
21	水	ごはん	牛乳	さば の こうみあげ	じゃがいもの きんぴら すまし じる	今月の座間の郷土料理は「じゃがいものきんぴら」です。	664	26.5	19.1	2.2
22	木	ソフト フランス パン	の お ま か の お し ら せ ヨーグルト	マカロニ の クリーム に	すいか	季節の味「すいか」を味わいましょう。	604	24.0	15.8	1.8
23	金	きなこ あげパン	牛乳		みそ スープ	今日は神奈川県産の「すいか」を使っています。	628	27.3	23.2	2.3
26	月	ごはん	牛乳	ひじき そぼろ	とん じる	「ひじきそぼろ」には神奈川県産でとれたひじきをつかっています。	568	22.1	14.5	1.8
27	火	エビ ピラフ	牛乳	ちくわ の こまあげ	マカロニ スープ	「マカロニスープ」にはアルファベットの形をしたマカロニが入っています。	618	25.4	16.9	2.4
28	水	ごはん	牛乳	キムチ にくじゃが	しお ナムル	「キムチにくじゃが」のじゃがいもは座間市でとれたものです。	597	22.2	13.9	1.7
29	木	ロール パン	牛乳	やき そば	シュー マイ	「れいとうみかん」のかわを上手にむいて食べましょう	644	23.7	25.7	2.3
30	金	くろ パン	牛乳	さかな の ラタトゥイユ ソース かけ	マッシュ ポテト ジュリ エンヌ スープ	今日の魚は「ホキ」です。	582	27.4	16.6	2.3

材料の都合で変更する場合があります。

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」

6月 じゃがいものきんぴら



6月は「じゃがいものきんぴら」です。座間市では6月から7月に収穫されています。座間市では昔からじゃがいもがたくさんとれたので、さまざまなじゃがいも料理にしていました。「じゃがいものきんぴら」は、よく食べられていた料理のひとつです。じゃがいもを短冊切り（または千切り）にして、油でじっくりいためて作ります。じゃがいもに、にんじんやたまねぎ、さやいんげんなどの野菜も加えることが多いそうです。