

7がつ こんだて表

令和3年
座間市立 相模野小学校

今月の給食指導目標

よい食べ方ができるようにしよう

- ・よいしぐさで食べる
- ・口に食べ物を入れたまま話をしない
- ・こぼさないように食べる

栄養指導目標

夏の栄養（暑さに負けない食品）について知しましょう



日	曜日	パン・ごはん	のあもの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
							あか 血や肉になるもの	あどり 病気を防ぐもの	きいろ 力や体温のもと		
1	木	ごはん	牛乳	さばのみそやき	きりぼしだいこんの ピリからいため そうめんじる		ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ わかめ みそ かまぼこ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな えのき しょうが	ごはん あぶら そうめん	570 20.5 12 1.6	7月にになりました。しっかりと食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。
2	金	ロールパン	牛乳	イタリアン スパゲティ	キャベツと コーンの ソテー	こざかな	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こはチーズ こざかな	にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト パセリ マッシュルーム	ロールパン スパゲティ あぶら バター	644 27 22.4 2.6	イタリアンスパゲティはじつくり煮込んだトマトソースを使つて、作っています。
5	月	ごはん	牛乳	にくじゃがの カレーふうみ	きゅうりの かおりづけ	ひじき ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじきふりかけ	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり しらたき	ごはん じゃがいも あぶら	612 22.2 14.7 1.8	肉じゃがに入っているじゃがいもは座間市でとれたものです。
6	火	キムチ チャーハン	牛乳	あげぎょうざ	やさい スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎょうざ	にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ コーン キャベツ はくさいキムチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	600 28.1 19.6 2.4	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。
7	水	くろパン	牛乳	さけのレモン ソースかけ	パスタ スープ	たなばた ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さけ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ レモン キャベツ コーン にんにく しょうが	くろパン スパゲティ あぶら じゃがいも	625 28.1 18.1 2.5	「さけのレモンソースかけ」のレモンは神奈川県産です。
8	木	ごはん	牛乳	ブルコギ	わかめ スープ	れいとう みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ もずく	にんじん たまねぎ にら えのき しめじ にんにく ねぎ れいとうみかん	ごはん あぶら こま かたくりこ	606 25.4 16.2 2.2	「ブルコギ」は韓国の料理です。
9	金	ぶどう パン	牛乳	かぼちゃの シチュー	もやしの ソテー		ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく チーズ	にんじん もやし たまねぎ かぼちゃ えだまめ	ぶどうパン あぶら バター かたくりこ	625 26.5 17.6 2.3	「かぼちゃのシチュー」には、座間市でとれたかぼちゃを使っています。
12	月	ソフトフ ラン スパン	牛乳	ちゃんぽん めん	せいだの たまじ	オレンジ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ オレンジ	ソフトフ ラン スパン あぶら ちゅうかめん じゃがいも	585 31.2 21.2 2.9	「せいだのたまじ」は山梨県の郷土料理です。
13	火	なつやさい のカレー	牛乳		コーンとえだ まめのソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ コーン えだまめ	ごはん こむぎ じゃがいも あぶら パター	570 25.9 20.4 2.5	カレーには、座間市でとれた夏野菜がたっぷり入っています。
14	水	わかめ ごはん	牛乳	ししゃものこま あげ	すましじる	デザート	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ししゃも とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな えだまめ えのき しいたけ	こめ むぎ こむぎ こま あぶら デザート	570 25.9 20.4 2.5	1学期最後の給食です。みんなで楽しく食べましょう。

材料の都合で変更する場合もあります。

献立テーマ「世界の料理を知ろう！」

7月「日本」



日本は南北に長くのびた列島で、海や川、山、平野など様々な地形があります。地域ごとの気候や風土にも違いがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸、山の幸に恵まれています。

日本では、これまで、自然の恵みを尊重しつつ暮らしの中で伝えられた工夫の上に、海外の食材や料理を取り入れて、1つの文化を育ててきました。これが和食の文化として評価され、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

主食のごはんと一汁三菜を基本とした日本の食事は栄養バランスがよく健康で長生きにつながります。

給食ではごはん和汁物、魚、おかずの献立をおして日本型食生活を学んでいきましょう。

※ユネスコ無形文化遺産 建築のように形に残るものではなく、長い間伝えられてきた伝統技術や習慣、お祭りやおどり、芸能などその場では見ることができても形として残らないもののこと。

