

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。
探してみてください！



| 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 | 糖質 | 食塩相当量 | 備考 |
|----|----|-----------|---------|----------------|------------------|---------|----------------------------------|--|---|------------|------------|--------|-------|-------|---|
| | | | | 主菜 | 副菜 | | きいろ | あか | みどり | エネルギーのもとなる | 体をつくるものになる | | | | |
| 1 | 月 | ごはん | 牛乳 | チャプチェ | わかめスープ | | ごはん あぶら はるさめ ごま | ぶたにく きゅうにゅう わかめ とうふ とり | しょうが にんにく たまねぎ だげのこ にんじん えのき ほししいたけ こまつな ねぎ | 580 kcal | 24.0 g | 16.2 g | 1.9 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 | 火 | くふあじゅーしー | 牛乳 | ししやものごまあげ | もずくじる | | こめ むぎ あぶら ごま | ぶたにく ごんぶ さつまあげ きゅうにゅう ししやも もずく とうふ かまほこ | ごぼう にんじん つきこん ほししいたけ ねぎ こまつな | 560 kcal | 23.8 g | 18.7 g | 3.5 g | | 今月の日本の郷土料理は、沖縄県の「くふあじゅーしー」です。 |
| 3 | 水 | ごはん | 牛乳 | にくじゃが うまに | あぶらみそ | | ごはん じゃがいも さとう あぶら | きゅうにゅう ぶたにく がんもどき みそ | たまねぎ にんじん えだまめ しらすだき ごぼう なす ビーマン ねぎ しょうが | 574 kcal | 21.7 g | 13.2 g | 1.2 g | | 「あぶらみそ」はなすやピーマンなどの座間の野菜をみそ味でいためます。 |
| 4 | 木 | ロールパン | 牛乳 | ちゃんぽんめん | あおのりポテトビーンズ | | ロールパン あぶら じゃがいも かたくりこ ちゅうかめん | きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいず あおのり | キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ こまつな しょうが | 588 kcal | 25.5 g | 21.0 g | 2.5 g | | 「青のりポテトビーンズ」には座間市でとれたじゃがいもをつけています。 |
| 5 | 金 | コッパン | のむヨーグルト | かぼちゃのシチュー | いんげんとコーンのソテー | | コッパン あぶら パター こむぎこ | のむヨーグルト とりこ チーズ きゅうにゅう なまクリーム いんげんビューレ ワインナー | にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ さやいんげん コーン | 608 kcal | 25.2 g | 15.9 g | 2.2 g | | 「かぼちゃのシチュー」には座間市でとれたかぼちゃとにんじん、玉ねぎをつけています。 |
| 8 | 月 | ココナッツあげパン | 牛乳 | ワンタンスープ | | オレンジ | こめごパン あぶら ココナッツ さとう ワンタンのかわ | きゅうにゅう ぶたにく | もやし たまねぎ にんじん だげのこ こまつな ねぎ オレンジ | 589 kcal | 25.0 g | 22.9 g | 2.5 g | | 今日のあげパンは、ココナッツパウダーとさとうをまぜたものをまぶしています。 |
| 9 | 火 | なつやさいのカレー | 牛乳 | | | もやしのソテー | ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ | ぶたにく チーズ きゅうにゅう ワインナー | たまねぎ にんじん ビーマン なす さやいんげん スッキニー にんにく しょうが かぼちゃ もやし | 614 kcal | 21.4 g | 17.5 g | 1.7 g | | 「夏野菜のカレー」には座間市でとれたかぼちゃ、なす、ピーマン、にんじん、玉ねぎをつけています。 |
| 10 | 水 | チーズパン | 牛乳 | さかなのレモンソースかけ | パスタスープ | | チーズパン あぶら ベンネ かたくりこ じゃがいも スパゲッティ | きゅうにゅう ホキ とりこ パーコン | にんじん パセリ にんにく しょうが レモン キャベツ たまねぎ | 603 kcal | 30.3 g | 21.7 g | 2.7 g | | 「パスタスープ」には座間市でとれたにんじんと玉ねぎをつけています。 |
| 11 | 木 | ごはん | 牛乳 | かつおとじゃがいものあまから | きりほしだいこんのピリカラいため | | ごはん でんぷん じゃがいも あぶら ごま | きゅうにゅう わかめ とうふ かつお だいず とり | にんじん ビーマン きりほしだいこん にんにく ねぎ しょうが | 663 kcal | 28.1 g | 18.1 g | 1.3 g | | 「かつおとじゃがいものあまから」には座間市でとれたじゃがいもと大豆をつけています。 |
| 12 | 金 | コッパン | 牛乳 | チリコンカン | キャベツとコーンのソテー | | コッパン マカロニ じゃがいも あぶら パター | きゅうにゅう パーコン いんげんビューレ きんときまめ ぶたにく きざみだいず | パセリ えだまめ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン | 616 kcal | 27.3 g | 17.0 g | 2.6 g | | 給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。 |
| 16 | 火 | わかめごはん | 牛乳 | とりにくのココロあげ | すましじる | みかんゼリー | こめ むぎ じゃがいも あぶら そうめん かたくりこ | きゅうにゅう わかめ とうふ とりにく なると あぶらあげ | にんじん ごぼう しらすだき ほししいたけ えだまめ えのき ねぎ こまつな | 596 kcal | 26.3 g | 16.5 g | 3.0 g | | 今日は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、

仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和6年度献立テーマ「日本の郷土料理を知ろう」

「くふあじゅーしー(沖縄県) (2日の献立)

沖縄料理には豚肉料理が豊富にあり、耳や顔など珍しい部位も食されています。また鰹や昆布の他に豚肉も出汁に活用します。くふあ(=固い)じゅーしー(炊き込みご飯)という意味で、雑炊はやふあ(軟らかい)じゅーしーと呼ぶそうです。鰹だしと豚だしを使い、具材に豚三枚肉やかまぼこを使い、油やラードを加えてとって仕上げます。沖縄ではくふあじゅーしーを冬至に食べる習慣があります。またお祝いの席でも欠かせないご馳走とされているそうです。最近ではスーパーやコンビニでおにぎりが売られていて手軽に食べることもできます。

