

# 令和5年 7月分給食献立表

座間市立 相模野小学校

## 今月の食育目標

夏の栄養について知り野菜をしっかり食べよう



日	曜日	パン・ごはん	のみもの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 脂質 えんぷん	おしらせ	
							あか	みどり	きいろ			
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	カや体温のもと			
3	月	ごはん	牛乳	ピリからもやし	はるさめスープ	オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな もやし オレンジ	ごはん あぶら はるさめ ごま	613 26.9 13.6 2.1	7月になりました。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。	
4	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものごまあげ	そうめんじる		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 しらたき えのき ししだけ あぶら	こめ むぎ そうめん こむぎこ ごま あぶら	596 24.0 19.4 2.2	「ししゃものごまあげ」はしっかりと食べてみましょう。	
5	水	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	あぶらみそ		ぎゅうにゅう ふたにく みそ	にんじん たまねぎ えだまめ なす ピーマン ねぎ いんげん しょうが	ごはん じゃがいも あぶら	581 22.2 11.6 2.0	今月の座間の郷土料理は「あぶらみそ」です。	
6	木	ソフトフランスパン	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	ソフトフランスパン こむぎこ あぶら バター	617 26.6 23.1 2.2	「かぼちゃのシチュー」には座間市でとれたかぼちゃをつけています。	
7	金	くろパン	牛乳	さかなのパンこやし	キャベツのスープ	たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン	くろパン あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ	605 27.2 17.8 2.2	今日は七夕ですね。デザートは七夕にちなんだゼリーです。	
10	月	ロールパン	牛乳	ごもくラーメン	カントリーポテト		ぎゅうにゅう ふたにく なると やきだた こなチーズ うすらたまご	にんじん こまつな はくさい ねぎ たけのこ	ロールパン じゃがいも あぶら ちゅうかめん かたくりこ	604 23.2 23.2 2.3	カントリーポテトのじゃがいもは座間市でとれたものです。	
11	火	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	みそしる		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん ねぎ えだまめ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ	637 23.8 17.6 2.0	チキンチキンごぼうのごぼうは座間市でとれたものです。	
12	水	コッペパン	牛乳	さかなのチリソースに	ビーフソテー		ぎゅうにゅう たら ふたにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ ピーマン もやし しいたけ えだまめ にんにく しょうが	コッペパン かたくりこ ビーフ あぶら	632 26.7 19.0 2.2	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。	
13	木	なつやすみのカレー	牛乳		コーンとえだまめのソテー		ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ コーン ピーマン えだまめ なす	ごはん こむぎこ じゃがいも あぶら バター	707 25.8 19.6 1.7	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	金	おたのしみこんだて						ぎゅうにゅう ツナ とりにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム れいとうみかん	しょくパン あぶら マカロニ	590 25.1 18.5 2.3	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があります。

### 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」

#### 7月 油みそ



座間市では、昔からナスがよく採れていて、農家さんたちにとって身近な野菜のひとつでした。形が悪いナスはお店では売らずに、持ち帰って農家さん自身がいろいろな調理法で食べていました。

そのひとつが「油みそ」で、ナスを大きめの4つ切りにし、油で炒めて、みそで甘辛い味付けをした料理です。味が濃く、簡単に作れるので、力仕事を終えた農家さんにはピッタリな料理だったのです。ナスだけで作るシンプルなものもあれば、家に残っている野菜や肉を加えて作ることもありました。また、みそも昔は手作りをしている家が多かったため、それぞれの家庭の味があつたそうです。

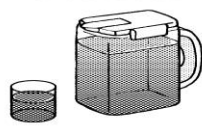
座間市の郷土料理を味わって食べてください。

## 元気に過ごす食生活のポイント

### バランスよく三食食べよう



### こまめな水分補給



### 冷たいものとり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとりましょう。