

7がつ こんだて表

令和4年
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	のりもの	お か す			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	みどり	きいろ		
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと		
1	金	くろパン	牛乳	スパゲティ ナポリタン	キャベツと コーンの ソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー こなチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト にんにく マッシュルーム	くろパン スパゲティ あぶら バター	612 25.4 18.0 2.2	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	月	ロールパン	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	ロールパン あぶら バター かたくりこ	658 26.5 27.2 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。
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそ やき	じゃがいもの きんぴら すましじる		ぎゅうにゅう さば とろろ かまぼこ みそ	にんじん ねぎ こまつな ビーマン たまねぎ しょうが	ごはん あぶら じゃがいも	655 28.8 19.1 2.3	今月の座間の郷土食は「じゃがいものきんぴら」です。
6	水	ごはん	牛乳	なすのちゅうか いため	ごもく スープ	れいとう みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうろ	にんじん たまねぎ なす ビーマン にんにく しょうが れいとうみかん	ごはん あぶら かたくりこ	655 24.8 19.5 2.3	「なすのちゅうかいため」には座間市でとれたなすを使っています。
7	木	キムチ チャーハン	牛乳	あげぎょうざ	ビーフ スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた 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 ビーフン	624 24.0 19.6 2.4	ビーフンスープに入っているビーフンはお米の粉でできています。
8	金	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	のり つくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ のりつくだに	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり しょうが しらたき	ごはん じゃがいも あぶら	589 22.2 11.2 2.2	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。
11	月	ごはん	牛乳	とりにくと だいずの ケチャップあえ	みそしる	オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ みそ とろろ	にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン にんにく しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ	678 27.5 19.5 2.0	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。
12	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 こむぎこ じゃがいも あぶら バター	714 26.4 19.9 2.0	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。
13	水	こめこ ロールパン	牛乳	ちゃんぽん めん	カントリー ポテト		ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく こなチーズ	にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ きくらげ しょうが	こめこロールパン あぶら ちゅうかめん じゃがいも	605 27.3 20.9 2.3	あとかたづけの時は、ストローやふくろをおぼんに残さないようにしましょう。
14	木	わかめ ごはん	牛乳	ししゃもの ごまあげ	そうめん じる	デザート	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ししゃも とろろ 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 しいたけ	こめ むぎ そうめん こむぎこ ごま あぶら デザート	682 25.0 20.1 2.3	1学期最後の給食です。みんなで楽しみたいでしょう。

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 じゃがいものきんぴら

座間市では昔から、じゃがいもがたくさんとれたので、毎日のように食卓に登場していました。ごはんのおかずとして、煮物や汁物だけではあきてしまうので、調理法を変えて食べていました。そのひとつに「じゃがいものきんぴら」があります。

収穫したじゃがいもを保存しておくとき表面がしなびてしまいがちですが、皮をむくと中はおいしく、食べられたので、短冊切りにして玉ねぎなどと炒め、甘辛い味付けをして食べていました。

限られた材料でも大切に、おいしく食べられるように工夫していたんですね。

