

# 7月

# 学校給食予定献立表

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。

2023年度 座間市立旭小学校

日	曜日	主食 パン・ごはん	のみもの	おかず		さいりょう			エネルギー kJ/100g	おしらせ
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
3	月	ごはん	牛乳	いりどり	なすの あぶらみそ	ごはん あぶら さとう ジャがいも ごまあぶら こんにゃく	牛乳 とりにく	だいこん しんじゆ にんじん しょうが えだまめ なす ねぎ たまねぎ ビーマン	612 kcal 21.1 g 12.4 g 1.3 g	なすの油みそは、なすを大きめに切り油で炒め、みそで甘辛く味付けした座間の郷土料理です。なすだけのシソフルなももあれば、野菜やお肉をいれて作ることもありそれぞれ家庭の味があってさうです。
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	こめ ねぎ あぶら そうめん ごま さとう しらたき	牛乳 ししゃも とうふ とりにく うずらのたまご	にんじん えだまめ しいたけ わかめ ねぎ こまつな えのきだけ	604 kcal 24.6 g 20.7 g 2.6 g	そうめんとは、小麦粉を原料とした日本および東アジアのめんの種類のひとつです。食べ方としては冷やして食することが多く、清涼感をもとめて夏のめん料理としてよく食べられています。
5	水	ごはん	牛乳	★さばの かんこくふう	みそじる	ごはん ジャがいも でんぶん あぶら ごむぎこ さとう	牛乳 さば こうどうふ みそ ごむぎこ さとう	にんにく しょうが ねぎ こまつな だいこん たまねぎ えのきだけ	722 kcal 26.3 g 23.4 g 1.8 g	こうどうふは、日本古来からの伝統食品のひとつで、畑のお肉ともいわれるように、たんぱく質を豊富に含んだ栄養価の高い食品です。
6	木	ソフト フランスパン	のむヨーグルト	かぼちゃの シチュー	もやし のソテー	ソフトフランスパン あぶら ごむぎこ さとう パター	牛乳 のむヨーグルト 生クリーム ウィンナー とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし えだまめ パセリ	639 kcal 25.5 g 17.1 g 2.4 g	かぼちゃの生産量が一番多い都道府県は、北海道です。昼と夜の気温の差が大きいため、甘みが強くつよいかぼちゃが育つと言われています。
7	金	くろばん	牛乳	とりにくの からあげ	パスタスープ たなはた デザート	くろばん ジャがいも でんぶん ごまあぶら スワグッチャ さとう あぶら デザート	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	678 kcal 29.6 g 26.9 g 2.6 g	今日は七夕です。七夕とは、おりひめさまとひこぼしさまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会う7月7日の夜のこと。短冊に願い事を書いて、ささの葉にがざりつけます。今日のデザートのカップは重ねて捨てましょう。
10	月	ロールパン	牛乳	ごもく やきそば	やき しゅうまい	ロールパン あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく しゅうまい	にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	628 kcal 23.5 g 16.3 g 2.6 g	焼きそばは、ちゅうかめんと野菜やお肉などの具材を油でいためて、味付けした料理とされています。日本では地方や地域によって具材や味付けが、それぞれちがうさうです。
11	火	ごはん	牛乳	★ビビンバ	わかめスープ ぶりかけ	ごはん あぶら さとう ぶりかけ ごま	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ うずらのたまご	にんじん ねぎ いら たけのこ もやし キムチ わかめ こまつな	618 kcal 26.6 g 16.3 g 2.4 g	ビビンバとは、一般的にどんぶりや容器にご飯と肉・卵などの具を入れ、よくかき混ぜて食べる料理のことをいいます。今日の給食では、少しアレンジしたのになっています。
12	水	コッペパン	牛乳	★さかなの オニオン ガーリック	やさい スープ ブルーベリー ジャム	コッペパン あぶら さとう ブルーベリージャム	牛乳 ほき とりにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	590 kcal 26.9 g 19.3 g 2.9 g	今日の給食の魚は、ほきを使っています。上品な白身で火を通して、身がやわらかいのが特徴です。ソースには、にんにく・しょうが複数の調味料を入れてうま味あふれる味になっています。
13	木	ごはん	牛乳	なつやさい カレー	キャベツと コンの ソテー	ごはん ジャがいも ごむぎこ さとう あぶら パター	牛乳 ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	727 kcal 23.3 g 22 g 1.7 g	夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことです。今日の給食にも夏野菜であるかぼちゃ・なす・えだまめ・とうもろこしが入っています。その他にもたくさん野菜が入っているので、味わって食べてみましょう。
14	金	ガーリック トースト	牛乳	ポタージュ スープ	れいとう みかん	食パン ジャがいも あぶら パター さとう ごむぎこ マーガリン	牛乳 とりにく 生クリーム ウィンナー	にんじん たまねぎ パセリ セロリー マッシュルーム とうもろこし みかん	644 kcal 22.6 g 26.2 g 2.4 g	今日は、1学期最後の給食です。1学期の中で印象に残っている給食はありますか？2学期もおいしく・楽しく給食を食べましょう。

★印はかみかみメニューです。ひとくち30歳よくかんで食べましょう。

材料の都合で変更する場合があります。

## 7月3日(月)「なすの油みそ」～座間の味 郷土料理を知ろう～

座間市では、昔からなすがよく採れていて、農家さんたちにとって身近な野菜の1つでした。形が悪いナスはお店では売らずに、持ち帰って食べていたので、なすのいろいろな調理法で食べていました。その1つが「なすの油みそ」でなすを大きめに4つ切りにして、油で炒めて、みそで甘辛い味付けにした料理です。

簡単に作れるので、か仕事を終えた農家さんにはピッタリの料理だったのです。なす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お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ので、それぞれ家庭の味があってさうです。座間市の郷土料理を味わって食べてください。



## 「夏野菜」

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことです。トマト・きゅうり・かぼちゃ・ナス・ズッキーニ・オクラ・ピーマン・とうもろこし、などたくさんあります。

夏野菜は水分を多く含む体温を下げる働きがあります。そのため、夏バテや熱中症予防に効果的です。また、夏の日差しをたくさん浴びて育ったので、体の調子を整えるビタミンも豊富です。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

給食では、7月13日に夏野菜を使ったカレーを作ります。今が旬のおいしい野菜をたっぷり食べてください。

