

7がつ こんだて表



令和4年度
座間市立入谷小学校



今月の食育目標

夏の栄養について知り、野菜をしっかりと食べよう

日	曜日	主食	のみの	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
				主菜	副菜	その他	きいろ	あか	みどり	タンパク質	
1	金	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんに	にんじんと ツナの きんぴら	ひじきの つくだに	きいろ 熱や力のもと になるもの	あか 血や肉になるもの	みどり 体の調子を 整えるもの	631 kcal 23.0 g 12.4 g 1.9 g	★マークは かみかみメニューです ☆7月7日は 七夕です☆
4	月	(ごはん)	牛乳	やきにくどん	わかめスープ		きいろ あぶら ごま かたくりこ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	みどり たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しいたけ にんにく	616 kcal 24.6 g 15.4 g 2.3 g	七夕にちなんで5日に 「そうめんじる」を出し ます。星に見立てては いっている「オクラ」は 夏の旬の野菜です。オク ラのネバナには、おな かのそうじをしてくれる
5	火	わかめ ごはん	牛乳	★ししゃもの ごまあげ	そうめんじる		きいろ ごま さとう てんぷら そうめん	あか ぎゅうにゅう わかめ あぶら ししゃも	みどり にんじん しいたけ えだまめ ねぎ オクラ えのきたけ	592 kcal 22.9 g 18.4 g 2.6 g	オクラのネバナには、おな かのそうじをしてくれる
6	水	ソフト フランス パン	牛乳	★さかなの ラタトゥイユ ソース	リヨネーズ ポテト パイザヌ スープ		きいろ ソフトフランス パン かたくりこ あぶら ごま じゃがいも バター オリーブ	あか ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく おから チーズ	みどり たまねぎ セロリ にんじん パセリ コーン にんにく なす ズッキーニ セロリ トマト キャベツ	625 kcal 28.4 g 22.3 g 2.4 g	★マークは かみかみメニューです ☆7月7日は 七夕です☆
7	木	ごはん	牛乳	マーボーなす	はるさめ スープ	れいとう みかん	きいろ ごま さとう あぶら かたくりこ はるさめ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うすらのたまご	みどり なす にんじん しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ にら キャベツ こまつな みかん	640 kcal 22.7 g 12.2 g 2.4 g	今月の座間の野菜 こまつな キャベツ 長ねぎ たまねぎ じゃが芋 にんじん いんげん なす ピーマン ごぼう かぼちゃ
8	金	ぶどう パン	牛乳	★ぶたにくの カレーいり あますあんかけ	フルーツ ポンチ		きいろ ぶどう かたくりこ さとう あぶら じゃがいも セリー ナタデココ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく おから	みどり にんじん しょうが たまねぎ しいたけ りんご ラ・フランス みかん	635 kcal 22.9 g 16.8 g 2.2 g	今月の座間の野菜 こまつな キャベツ 長ねぎ たまねぎ じゃが芋 にんじん いんげん なす ピーマン ごぼう かぼちゃ
11	月	ロール パン	発酵乳	かぼちゃの シチュー	ブロッコリー ソテー		きいろ ロールパン バター あぶら こむぎ	あか はっこうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン バター とりにく チーズ なまクリーム しろいんげん	みどり かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ コーン ブロッコリー	629 kcal 24.2 g 19.3 g 2.2 g	今月の座間の野菜 こまつな キャベツ 長ねぎ たまねぎ じゃが芋 にんじん いんげん なす ピーマン ごぼう かぼちゃ
12	火	キムチ チャー ハン	牛乳	あげぎょうざ	やさいスープ		きいろ ごま さとう あぶら あぶら じゃがいも	あか ぎゅうにゅう ぶたにく やきにく きょうざ きょうざ とりにく	みどり にんじん ねぎ キムチ にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ	581 kcal 20.6 g 15.3 g 2.3 g	今月の座間の野菜 こまつな キャベツ 長ねぎ たまねぎ じゃが芋 にんじん いんげん なす ピーマン ごぼう かぼちゃ
13	水	ごはん	牛乳	さばの みそだれ	じゃがいもの きんぴら すましじる		きいろ ごま あぶら さとう ごま じゃがいも	あか ぎゅうにゅう さば とうふ みそ うすらのたまご	みどり にんじん ねぎ しょうが こまつな えのきたけ	704 kcal 28.4 g 21.7 g 2.4 g	今月の座間の野菜 こまつな キャベツ 長ねぎ たまねぎ じゃが芋 にんじん いんげん なす ピーマン ごぼう かぼちゃ
14	木	おたのしみ					きいろ ごま じゃがいも あぶら バター こむぎ デザート	あか ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー しろいんげん	みどり たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが えだまめ いんげん	759 kcal 24.2 g 19.8 g 1.6 g	★13日(水) 座間の味 郷土料理を知ろう 「じゃがいもの きんぴら」

材料の都合により変更する場合があります。

令和4年度 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。じゃがいもは煮物や汁物に使うことが多いですが、あきてしまわないように調理法を工夫していました。そのひとつが「じゃがいものきんぴら」です。じゃがいもを太めの千切りや拍子切りにして、そのまま炒めて作ります。家庭によって、いんげんやにんじん、たまねぎなども入れることがあるそうです。

収穫したじゃがいもを保存しておく、だんだんと表面がしなびてしましますが、皮をむくと中はおいしく食べられたので、千切りにして炒め、甘辛い味付けをして食べていました。

今月の給食では、座間市でとれたじゃがいもとにんじんでつくりまします。給食で食べたあとは、レシピも紹介するので、ぜひ夏休みなどにそれぞれの「じゃがいものきんぴら」を作ってみてください！

じゃがいものきんぴら

《材料(4人分)》

- じゃがいも…大1個
- にんじん…1/3本
- 濃口しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ2
- サラダ油…小さじ1
- ごま油…小さじ1/2
- 一味唐辛子…少々
- 白いりごま…大さじ1

《作り方》

- じゃがいもとにんじは皮をむき、じゃがいもは拍子切り、にんじんは千切りにする。
- フライパンにサラダ油・ごま油をひき火にかけ、あたたまったらにんじんを炒める。
- にんじんがしんなりしてきたら、じゃがいもを入れ、透き通るまで炒める。
- 野菜に火が通ったら、濃口しょうゆ・みりん・砂糖を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 仕上げに一味唐辛子・白いりごまを入れ、味がととのったら完成。



好みの辛さになるように
一味唐辛子の量は調節してください。

