



6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

身の回りをきれいに、食事をしよう

日	曜日	主食	パン ごはん	の み の 物	おかず			さいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
					主菜	副菜	その他	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		
1	水	ごはん	牛乳	★	こうやに	ごますあえ	ふりかけ	こめ じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく こうやどうふ ふりかけ	ごぼう にんじん えだまめ もやし きゅうり	637 kcal 24.5 g 14.8 g 2.0 g	6/1~6/30 歯と口の健康月間
2	木	ロール パン	発酵乳		とりにくの ワインに	コーンサラダ		ロールパン あぶら さとう じゃがいも	はっこうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんにく エリンギ トマト キャベツ きゅうり レモン にんじん コーン えだまめ	589 kcal 22.8 g 15.3 g 2.1 g	よくかんで 食べましょう！ ★マークは かみかみメニューです。
3	金	カレー ピラフ	牛乳	★	ししゃもの フリッター	やさいスープ		こめ むぎ あぶら パター てんぷらこ じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ししゃも ウィンナー おから	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ エリンギ	607 kcal 22.6 g 19.1 g 2.3 g	
7	火	ごはん	牛乳		さばの ねぎやき	とんじる	れいとう みかん	こめ あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	きゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごまつな ごぼう しょうが ねぎ にんにく みかん	669 kcal 29.3 g 20.5 g 1.5 g	●冷凍みかん● 冷凍みかんは神奈川県小田 原市で生まれました。小田原 市は漁業でよく知られている 街で、昔から魚を新鮮に保存 するために冷凍技術が発達し てきました。また、小田原市 はみかんのたくさんとれる地 域でもあります。今ではどこ でも網に入って売られていま すが、漁業の網を活用して 「網入りみかん」を始めたの も小田原市が最初です。 おいしいまま1年中食べら れるようにと漁業の冷凍技術 を生かしたことが「冷凍みか ん」のはじまりです。みんな と同じ神奈川県生まれの「冷 凍みかん」を味わって食べ てくださいね！
8	水	(ごはん)	牛乳		チキンカレー	ごま ドレッシング サラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎ さとう あぶら ごま パター	きゅうにゅう チーズ とりにく おから しろういげんまめ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ えだまめ もやし キャベツ きゅうり	745 kcal 24.3 g 19.7 g 1.6 g	
9	木	セサミ あげパン	牛乳		いしかりじる		バナナ	こめこっぺパン あぶら さとう じゃがいも こんにやく バター ごま	きゅうにゅう さけ とうふ みそ おから	だいこん にんじん コーン ごまつな ねぎ パナナ	653 kcal 28.2 g 24.1 g 2.6 g	
10	金	ごはん	牛乳		チャプチェ	わかめスープ		こめ さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ だいのこ にんじん しいたけ もやし ねぎ チンゲンサイ	637 kcal 24.2 g 16.2 g 2.1 g	
13	月	ごはん	牛乳	★	かわり ごもくまめ	きゅうりの かおりづけ	やきのり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく だいず のり	にんじん いんげん きゅうり しょうが	647 kcal 23.9 g 16.3 g 1.4 g	
14	火	★かみかみ ライス	牛乳		ウィンナー ソテー	マカロニ スープ		こめ むぎ さとう マカロニ カシューナッツ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ コーン ごまつな	600 kcal 24.3 g 19.0 g 2.2 g	
15	水	ごはん	牛乳		じゃが マーボー	はるさめの ちゅうかいため		こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ベーコン	にんじん ビーマン あかピーマン たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ごまつな	638 kcal 22.3 g 13.0 g 1.7 g	今月の座間の野菜
16	木	くろ パン	牛乳		さけの レモンソース	ミルクポテト だいにんと ベーコンのスープ		くるパン さとう じゃがいも パター あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく おから ベーコン ぶたにく しろういげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レモン パセリ だいこん ごまつな	617 kcal 30.2 g 19.7 g 2.6 g	
17	金	(ごはん)	牛乳		とりそぼろ ごはん	なめこじる	れいとう みかん	こめ さとう あぶら	きゅうにゅう とうふ たまご みそ とりにく だいず なまあげ わかめ	にんじん だいこん しょうが なめこ たまねぎ ねぎ みかん	666 kcal 25.9 g 17.3 g 2.1 g	
20	月	ごはん	牛乳		キムチ にくじゃが	しおナムル		こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま あぶら しらたき	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ やきぶた	たまねぎ にんじん ごぼう もやし キャベツ えだまめ キムチ	634 kcal 22.2 g 14.4 g 1.8 g	
21	火	ごもく ごはん	牛乳	★	ちくわの いそべあげ	すましじる		こめ むぎ しらたき さとう あぶら てんぷらこ	きゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ あぶらあげ なたと うすらのたまご おから あおりの	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ ごまつな えのきたけ えだまめ だいのこ	599 kcal 24.6 g 17.9 g 2.6 g	
22	水	こめこ ロール パン	牛乳		やきそば	しゅうまい		こめこロールパン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく しゅうまい イカ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ごまつな だいのこ しいたけ	633 kcal 26.0 g 26.2 g 2.6 g	★24日(釜) 座間の味 郷土料理を知ろう 「焼きとうもろこし」
23	木	ごはん	牛乳		ひきにくと もやしの いためもの	みそしる	しょうなん ゴールド ゼリー	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら ゼリー	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あぶらあげ わかめ こうやどうふ	まめもやし もやし にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ にんにく だいこん ごまつな	687 kcal 28.1 g 16.7 g 2.2 g	
24	金	ソフト フランス パン	牛乳		ホワイト シチュー	やき とうもろこし		ソフトフランスパン こむぎ パター じゃがいも あぶら	きゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく しろういげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	604 kcal 25.8 g 20.5 g 2.1 g	23日は かながわ産品デー みなさんが住んでい る座間市や神奈川県 でとれた食べ物を、 給食でたくさん使 います。 新鮮でおいしいもの ばかりなので味わっ て食べましょう！
27	月	しよく パン	牛乳		しろみざかなの ハーブやき	ミネスト ローネ	スライス チーズ	しよくパン ノンエッグマヨネーズ パンに あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	きゅうにゅう たら チーズ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト	586 kcal 31.0 g 22.6 g 2.9 g	
28	火	ごはん	牛乳		ホイコーロー	ビーフン スープ		こめ あぶら さとう かたくりこ ビーフン	きゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ おから	にんじん もやし ごまつな しょうが チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんにく コーン	624 kcal 23.7 g 12.9 g 1.8 g	
29	水	ごはん	牛乳	★	だいずと タラのあまから	ごもくスープ		こめ ごま あぶら さとう	きゅうにゅう たら だいず ぶたにく とうふ うすらのたまご	にんじん たまねぎ だいのこ もやし	676 kcal 27.2 g 18.7 g 1.6 g	
30	木	チーズ パン	牛乳		レモンふうみの クリームパスタ		すいか	チーズパン あぶら パター こむぎ スパゲティ	きゅうにゅう なまクリーム ベーコン とりにく しろういげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ パセリ レモン すいか	623 kcal 26.4 g 22.5 g 2.0 g	

材料の都合により変更する場合があります。

4年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 6月 「焼きとうもろこし」 ☆☆

毎年、6~7月に、座間市農家の加藤さんが育てた「とうもろこし」が市内全校の給食に出ます。平成11年から22年間も続いている郷土給食です。みなさんのために体育館3つ分くらいの広い畑で6000~7000本の「とうもろこし」を育ててくれています。

「とうもろこし」の実は、おいしいだけではなく、炭水化物・ビタミン・食物繊維・カルシウムなどのミネラルをバランスよく含んでいる栄養たっぷりな食べ物です。

頭についているふわふわのひげは、黄色い実の1粒1粒とつながっています。つまり、実の数だけひげもあるのです！

給食では、採れたてのとっても甘い「とうもろこし」に甘辛のたれをつけて焼いて「焼きとうもろこし」にします！味わって食べてくださいね。



給食室の前には加藤さんの写真も掲示しています。感謝の気持ちをもっていただきます！

©座間市