



# 7がつ

# こんだて表



令和5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 パン ごはん	の み もの	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	
3	月	ロールパン	牛乳	ごもくラーメン	ざぜんいも		熱や力のもとになるもの	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なると	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな しょうが	603 kcal 22.1 g 22.3 g 2.4 g	<p>●夏野菜●</p> <p>夏野菜とは、夏に旬をむかえる野菜のことで、野菜をよりおいしく食べることでできる時期を「旬」といいます。旬のものはおいしだけでなく、栄養価が高いのが特徴です。かぼちゃやナスなどの夏野菜は熱中症予防に効果的です。夏野菜たっぷりのカレーなどを作りますので、しっかりと食べてくださいね！</p> <p>★6日(木)座間の味郷土料理を知ろう「あぶらみそ」</p> <p>★7月7日は七夕です★今月はたなばたゼリー・そうめんじりが登場します！</p> <p>今月の座間の野菜</p> <p>こまつな ながねぎ 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</p> <p>★マークはかみかみメニューです</p>
4	火	ごはん	牛乳	さばのかんこくふう	みそしる		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ こうやどうふ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	711 kcal 24.1 g 20.8 g 1.9 g	
5	水	コッペパン	牛乳	かぼちゃのシチュー	もやしのステー		コッペパン バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とり ウインナー チーズ なまクリーム しろいんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン えだまめ もやし	592 kcal 26.1 g 21.9 g 2.4 g	
6	木	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	あぶらみそ		こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きぬあげ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ なす ピーマン ねぎ しょうが	652 kcal 20.8 g 12.9 g 1.1 g	
7	金	くろパン	牛乳	★タラとだいのすのケチャップあえ	はるさめスープ	たなばたゼリー	くろパン かたくりこ あぶら さとう はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう たいす たら とり にく	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン あかピーマン にんにく こまつな キャベツ	667 kcal 28.9 g 19.4 g 2.7 g	
10	月	ごはん	牛乳	ビビンバ	わかめスープ		こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく わかめ	たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ もやし まめもやし ほうれんそう キムチ	637 kcal 25.1 g 15.0 g 1.9 g	
11	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 むぎ しらたき さとう あぶら ごま てんぷらこ そうめん ふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ ししゃも かまぼこ	にんじん しいたけ えだまめ ねぎ こまつな オクラ えのきたけ	591 kcal 22.5 g 19.0 g 2.4 g	
12	水	(ごはん)	発酵乳	なつやさいカレー	キャベツとコーンのステー		こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	はっこうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが コーン キャベツ	708 kcal 20.6 g 10.9 g 1.5 g	
13	木	ソフトフランスパン	牛乳	さかなのレモンソース	パスタスープ		ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ てんぷらこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく しょうが レモン	597 kcal 29.0 g 19.2 g 2.7 g	
14	金	ガーリックトースト	牛乳	どさんこじる	れいとうみかん		しょうパン マーガリン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ ぶたにく	にんじん コーン こまつな ねぎ パセリ キャベツ みかん	590 kcal 22.0 g 24.0 g 2.6 g	

材料の都合により変更する場合があります。

## 令和5年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 7月 「あぶらみそ」 ☆☆

座間市では、昔からナスがよくとれていて、農家さんたちにとって身近な野菜のひとつでした。形が悪いナスなどはお店では売らずに持ち帰って、農家さん自身がさまざまな料理に使っていました。そのナス料理のひとつが「あぶらみそ」です。

「あぶらみそ」とは、ナスを大きめの4つ切りにし、油で炒めて、みそで甘辛く味付けをした料理です。味が濃く、簡単に作れるので、暑い夏に力仕事をして、汗をたくさんかく農家さんにはぴったりの料理でした。ナスだけでシンプルに作ることもあれば、家にある野菜や肉を加えて作ることもありました。味付けに使うみそも昔は手作りしている家庭が多かったため、それぞれの家庭の味がたくさんあったそうです。

給食では座間市でとれたナス・ピーマン・たまねぎ・にんじん・ねぎを使った「あぶらみそ」を作ります。ごはんと一緒に食べて、夏ならではの「座間の味」を味わって食べましょう！

親子料理教室のおたよりで、給食のレシピを紹介し、夏休みにぜひ作ってみてください。

～「かながわ学校給食夢コンテスト」の募集について～

日頃より、学校給食につきましてご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県教育委員会

「学校給食夢コンテスト」を実施いたします。これを受けて本校でも「給食でこんなメニューがあったらいいな」をテーマにメニューを募集いたします。

希望される方は、別紙の応募用紙を確認のうえ、記入してご応募ください。(過去の受賞作品) <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/csk/shokuiku.html>

提出期限：令和5年7月14日(金) 提出先：担任または栄養士

