



6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

身の回りをきれいにし、食事をしよう

日	曜日	主食	パン	のり	おかず			さいりょう			エネルギー	おしらせ
					主菜	副菜	その他	きいろ	あか	みどり		
1	木	ごはん		牛乳	にくやさい いため	ごもくスープ		こめ あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりこく とうふ	たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ ししいたけ にんにく しょうが にんじん だけのこ	640 kcal 23.1 g 14.4 g 2.0 g	6/4~6/10 歯と口の健康週間
2	金	ソフト フランス パン		牛乳	★ まめと ソーセイジの トマトに	キャベツと ツナのソテー		ソフトフランスパン あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ツナ ひよこめめ ウィンナー えんどうまめ きんときまめ いんげんまめ	にんじん セロリ たまねぎ トマト キャベツ コーン マッシュルーム	589 kcal 25.1 g 18.9 g 2.0 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。
5	月	ぶどう パン		牛乳	ソース やきそば	やき しゅうまい		ぶどうパン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	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 こまつな だけのこ しいたけ	608 kcal 23.6 g 20.6 g 2.6 g	
6	火	★ かみかみ ライス		牛乳	★ ししゃもの フリッター	マカロニスープ		こめ むぎ さとう マカロニ あぶら てんぷらこ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とりこく ししゃも	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ コーン こまつな	612 kcal 25.8 g 17.8 g 2.2 g	8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、給食でたくさん使います。 新鮮でおいしいものはか りなので味わって食べま しょう！
7	水	ごはん		牛乳	ジャガマーボー	しおナムル		こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ こまあぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず やきぶた	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	648 kcal 22.8 g 12.8 g 1.6 g	◎座間市 ●すいか● 西暦900年ごろ、すいかが初 めて中国に伝わり、西の方から きた瓜だから「西瓜(シークワ)」 と名付けられ、その音がそのま ま日本に伝わり、「すいか」とよ ばれるようになったそうです。英 語では「ウォーターメロン」とよ ばれ、ウォーターが水、メロンが 瓜という意味の言葉です。水分 が多いこと から名付けられた ともわれています。
8	木	きなこ あげパン		牛乳	みそスープ	しょうなん ゴールド ゼリー		こめこっぺパン あぶら さとう じゃがいも こまあぶら ゼリー	きゅうにゅう みそ ぶたにく きなこ	にんじん コーン こまつな ねぎ いら にんにく こぼろ キャベツ もやし	583 kcal 26.2 g 18.3 g 2.7 g	
9	金	しよく パン	発酵乳		さかなの ラタトゥイユ ソース	やさいスープ		しよくパン てんぷらこ あぶら さとう こむぎこ オリーブゆ	ほっこりにゅう ぶたにく たら チーズ	たまねぎ セロリ にんじん コーン にんにく なす ズッキーニ トマト キャベツ	580 kcal 28.4 g 13.2 g 2.5 g	
13	火	ごもく ごはん		牛乳	にくだんごの あまから	もずくじる		こめ むぎ しらたき さとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう とうふ とりこく もずく あぶらあげ かまぼこ すずらのたまご にくだんご	にんじん ししいたけ ごぼう ねぎ こまつな えだまめ だけのこ	585 kcal 23.0 g 18.7 g 2.3 g	
14	水	(ごはん)		牛乳	ひじきそぼろ どん	とんじる		こめ あぶら じゃがいも こまあぶら しらたき さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき	にんじん こまつな ごぼう ビーマン だいこん	589 kcal 17.8 g 12.1 g 1.6 g	
15	木	くろパン		牛乳	さかなの ハーブチーズ やき	コーンポテト ジュリアンヌ スープ		くろパン じゃがいも バター あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく チーズ しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな キャベツ コーン	604 kcal 29.8 g 18.4 g 3.0 g	
16	金	げんまい パン		牛乳	トマトシチュー	ブロッコリー ソテー		げんまいパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	きゅうにゅう チーズ ぶたにく しろういんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん コーン パセリ ブロッコリー	688 kcal 26.6 g 26.0 g 2.7 g	
19	月	こめこ ロール パン		牛乳	レモンふうみの クリームパスタ	★ コーンと えだまめの ソテー		こめこロールパン あぶら バター こむぎこ スパゲティ	きゅうにゅう なまクリーム ベーコン とりこく ウィンナー しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ コーン エリンギ パセリ レモン えだまめ	668 kcal 27.1 g 25.0 g 2.0 g	☆20日(火) 座間の味 郷土料理を知ろう 「じゃがいもの きんぴら」
20	火	ごはん		牛乳	さばの こうみあげ	じゃがいもの きんぴら なめこじる		こめ こまあぶら あぶら さとう こま じゃがいも かたくりこ	きゅうにゅう さば とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ しょうが なめこ だいこん たまねぎ	731 kcal 23.7 g 19.9 g 2.0 g	
21	水	ロール パン		牛乳	★ だいずと たらあまから	フォーのスープ		ロールパン こま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも フォー	きゅうにゅう たら だいず とりこく	にんじん たまねぎ もやし こまつな いら しょうが	706 kcal 27.8 g 26.2 g 2.6 g	
22	木	(ごはん)		牛乳	カレーライス	むし とうもろこし	ヨーグルト	こめ じゃがいも こま さとう あぶら バター	きゅうにゅう チーズ ぶたにく しろういんげんまめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし	733 kcal 23.2 g 1.2 g	
23	金	ごはん		牛乳	ひきにくと もやしの いためもの	はるさめスープ		こめ はるさめ こま さとう あぶら	きゅうにゅう ぶたにく だいず とりこく	まめもやし もやし にんじん ねぎ いんげん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ	639 kcal 26.1 g 13.2 g 1.9 g	
26	月	ソフト めん		牛乳	ごもく あんかけ	みそむしパン		ソフトめん さとう かたくりこ ホットケーキミックス	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ だけのこ はくさい ししいたけ かぼちゃ	627 kcal 24.9 g 14.5 g 2.0 g	
27	火	ごはん		牛乳	キムチ にくじゃが	きゅうりの かおりづけ		こめ じゃがいも さとう こまあぶら こま あぶら しらたき	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ごぼう キムチ いんげん しょうが きゅうり	647 kcal 21.6 g 12.9 g 1.7 g	
28	水	チーズ パン		牛乳	★ ホワイト ビーンズ シチュー	すいか		チーズパン こむぎこ バター じゃがいも あぶら	きゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン しろういんげんまめ ひよこめめ えんどうまめ いんげんまめ	にんじん たまねぎ えだまめ すいか	642 kcal 27.7 g 23.4 g 2.2 g	22日のとうもろこしは、 座間市の農家の加藤さん が育てたものです。いち ばんおいしく食べら れるように、その日の朝 に収穫して きてくれます。
29	木	ごはん		牛乳	とりこくの チリソースに	もやしと あおなのナムル		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら こま	きゅうにゅう とりこく かまぼこ	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ししいたけ トマト	666 kcal 21.2 g 12.8 g 1.7 g	
30	金	カレー ピラフ		牛乳	ちくわの チーズふうみ あげ	★ きりぼし だいこんの スープ		こめ むぎ あぶら バター てんぷらこ	きゅうにゅう とりこく ぶたにく ウィンナー ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ エリンギ えのきたけ きりぼしだいこん	580 kcal 21.9 g 17.3 g 2.5 g	

材料の都合により変更する場合があります。

5年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 6月 「じゃがいものきんぴら」 ☆☆

座間市ではじゃがいもは6月から7月ごろに収穫できます。昔から、座間市でじゃがいもはたくさん育てられていたので、さまざまなじゃがいも料理が食卓に登場していました。「じゃがいものきんぴら」は各家庭で作られてきた郷土料理のひとつです。

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、油でじっくり炒めて作ります。じゃがいものほかに、にんじんやたまねぎ、さやいんげんなどの野菜も加えることが多いです。給食でも、じゃがいもを太めに切って、にんじんやたまねぎと一緒に炒め、しょうゆとさとうで甘辛く味付けします。座間市でとれたじゃがいも・にんじん・たまねぎで作りますので、座間の味を味わって食べてください。

