

令和8年度				7月		献立表			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！			あつさにまけない なつやさい♪			座間市の郷土料理給食に ざまりんマークが付いています。 探してみてくださいね！	
日	曜日	主食	の み も の	おかず		その他	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を整える もとになる		
1	水	ごはん	牛乳	とりなら	★わかめスープ		こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら たけのこ もやし ねぎ	576 kcal 24.1 g 14.1 g 1.9 g	★マークは かみかみメニュー よくかんで食べましょう！
2	木	ミルク パン	牛乳	さかなの レモンソース	フォーのスープ		ミルクパン ごむぎこ てんぷらこ あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう たら とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にんじん もやし こまつな にら	538 kcal 26.7 g 16.8 g 2.6 g	児童・保護者向けに 栄養教諭による食の 個別相談を行って います。希望される 場合は担任を通じて お知らせください。
3	金	ソフト フランス パン	牛乳	とりにくの ワインに	えだまめと コーンのソテー		ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト とうもろこし えだまめ	539 kcal 26.9 g 17.9 g 2.0 g	
6	月	ココ ナッツ あげパン	牛乳	パスタスープ		たなばた ゼリー	コッペパン あぶら ココナッツ さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	セロリー にんじん たまねぎ バセリ	608 kcal 20.8 g 22.7 g 2.0 g	★7月7日は七夕です★ 今月は七夕にちなんで7日に 「そうめんじる」を出しま す。量に見立ててはしてい る「オクラ」は夏の旬の野菜 で、ネバネバには、おなかの そうじをしてくれる食物せん いが入っています。
7	火	ごはん	牛乳	★さかなと だいずの あまから	そうめんじる		こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま そうめん ぶ	ぎゅうにゅう だいず かつお かまぼこ	オクラ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	647 kcal 27.9 g 17.4 g 1.8 g	
8	水	くろパン	牛乳	かぼちゃシチュー	キャベツの ガーリック ソテー		くろパン あぶら バター ごむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム しろういげんまめ チーズ ワインナー	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ いんげん	565 kcal 24.5 g 21.9 g 2.1 g	★10日（金） 日本の郷土料理を 知ろう！ 「兵庫県：たこ飯」
9	木	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	あぶらみそ		こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあけ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん いんげん しらたき キムチ なす ピーマン ねぎ しょうが	581 kcal 20.1 g 13.6 g 1.6 g	
10	金	★たこめし	牛乳	ちくわのごまあげ	すましじる		こめ むぎ さとう あぶら てんぷらこ ごま	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ とうふ なた	しょうが にんじん しいたけ ごぼう えだまめ えのきたけ ねぎ こまつな	556 kcal 23.2 g 16.5 g 2.8 g	今月の座間の野菜
13	月	ごはん	牛乳	さかなのねぎやき	なつやさいの みそしる	れいとう みかん	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば こやどうふ あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす こまつな みかん	651 kcal 26.9 g 20.6 g 1.6 g	こまつな じゃがいも たまねぎ いんげん
14	火	(ソフト めん)	牛乳	じゃじゃめん	きゅうりと もやしのナムル		ソフトめん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし	559 kcal 26.9 g 14.9 g 2.3 g	にんじん ピーマン 長ねぎ なす
15	水	(ごはん)	発酵乳	なつやさい カレーライス	ブロッコリー ソテー		こめ あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	はっこうにゅう ぶたにく しろういげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン いんげん トマト ブロッコリー とうもろこし	620 kcal 19.4 g 9.4 g 1.4 g	きゅうり かぼちゃ だいず
16	木	のざわな チャー ハン	牛乳	★ししゃもの フリッター	はるさめスープ	いちごの アイス	こめ むぎ ごまあぶら ごま ごむぎこ てんぷらこ あぶら はるさめ アイス	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	にんにく のざわな にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ こまつな もやし	622 kcal 24.1 g 18.3 g 2.7 g	

表示している栄養価は4年生のものです。

仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 ★★ 7月 兵庫県「 たこ飯 」 ★★

「たこ飯」は兵庫県の郷土料理で、漁のあとに下ごしらえの手間がかからない炊き込みご飯として作られてきました。現在では家庭料理としても親しまれており、生ダコや煮ダコ、干シダコを使ったたこ飯が食べられています。

兵庫県ではタコ類の漁獲量が全国2位で、マダコでは日本一を誇ります。6月から8月にかけてよくとれ、この時期は産卵に向けて栄養を蓄えようとするため、身に弾力が増し、歯ごたえと甘みがよくなります。

兵庫県をはじめとする関西地方では、半夏生の日（今年は7月2日）にタコを食べる風習があり、「稲がタコの足のよう大地にしっかりと根を張る」という豊作の願いが込められています。

タコには、たんぱく質、ビタミン、タウリンなどの栄養素が多く含まれています。特にタウリンは疲れた体を回復させる働きがあります。

「たこ飯」を食べて、夏の暑さで疲れた体を回復して元気に過ごしましょう！



夏バテ
予防

油みそ 今月の座間市の郷土料理給食レシピを紹介します！

《材料（4人分）》

- ・なす…1本
- ・ピーマン…1個
- ・にんじん…1/3本
- ・長ねぎ…1/3本
- ・しょうが…少々
- ・サラダ油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・みそ…小さじ2
- ・酒…小さじ1/2
- ・ごま油…少々

《作り方》

- ①なすは乱切り、ピーマン・たまねぎが角切り、にんじんはいちょう切り、ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ねぎ・しょうがをいれて火にかけ、香りが出たらたまねぎ・にんじんを炒める。
- ③やわらかくなったら、なす・ピーマンをいれ、炒める。
- ④最後に砂糖・みそ・酒を加え、さっと炒める。仕上げにごま油をいれ、味がなじんだら完成。
- ⑤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。



夏になるとなすがたくさんとれたことから、なすを使った料理が座間市でもたくさん作られていました。なすを油で炒め、みそや砂糖を入れて甘辛い味付けにします。ごはんに合わせてどうぞ。



夢 ～「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で「学校給食夢コンテスト」を実施いたします。「給食でこんなメニューがあったらいいな」をテーマに低学年は「みんながビックリわくわくするようなメニュー1品」、高学年は「給食にあったらうれしいメニューを実際に調理した1品」を募集します。応募用紙や詳細は1階給食室前に掲示します。過去の受賞作品 <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/csk/yumecon.html>

期限：令和8年7月14日（火） 提出先：担任を通じて栄養教諭までご提出ください