

7がつ こんだて表

令和3年度
座間市立入谷小学校

今月の給食指導目標

丈夫な体を作ろう



栄養指導目標

夏の栄養・暑さに負けない食品を知ろう



日曜日	曜日	主食 パン ごはん	のみのもの	おかず			ざいりょう			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	そのほか	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	木	ロールパン	牛乳	ごもくラーメン	せいだのたまじ	れいとうみかん	ロールパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも さとう	きゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なると みそ	キャベツ にんじん しいたけ にんにく しょうが みかん	645 kcal 22.6 g 23.2 g 2.6 g	★マークは かみかみメニューです ☆2日(金) 世界の料理 日本
2	金	ごはん	牛乳	★ さばのソースに	そうめんじる	たなばたゼリー	こめ かたくり あぶら さとう そうめん ぶ ゼリー	きゅうにゅう さば おから かまぼこ	オクラ にんじん しょうが こまつな えのきたけ ねぎ	699 kcal 24.9 g 19.7 g 1.8 g	
5	月	しよくパン	牛乳	イタリアンスパゲティ	キャベツと いんげんの ソテー		しよくパン スパゲティ あぶら バター	きゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ いんげん キャベツ コーン	541 kcal 26.2 g 16.9 g 2.4 g	●なす● インドで最初に とれたといわれ、 日本では、奈良時代 の書物にも登場するほど古く から食べられてきました。天 かさや形で様々な種類に分け られ、紫色だけではなく、白 色や緑色のものもあります。 給食では、9日の夏野菜カ レーになすを使います。油で いためているので、味がまる やかにになります。夏限定のカ レーを残さず食べましょう！
6	火	キムチチャーハン	牛乳	あげぎょうざ	やさいスープ		こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく やきふた ぎょうざ	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	548 kcal 20.1 g 15 g 2.3 g	
7	水	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんに	きゅうりの かおりづけ	のりと ひじきの つくだに	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ つくだに	にんじん ごぼう えだまめ きゅうり しょうが	610 kcal 21 g 11.7 g 1.9 g	
8	木	くろパン	発酵乳	しろみざかな のかわり ★ ソース	パスタスープ	れいとう みかん	くろパン かたくり あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ほっこうにゅう たら おから ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ みかん	593 kcal 26.8 g 10 g 2.6 g	今月の座間の野菜 こまつな きゅうり 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
9	金 (ごはん)	牛乳	なつやさい カレー	ブロッコリー ソテー	ヨーグルト		こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが えだまめ コーン ブロッコリー	732 kcal 25.5 g 18.5 g 1.8 g	
12	月	ごはん	牛乳	さけの ピリからやき	きりぼしだいこんの ★ いために みそしる		こめ さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう さけ さつまあげ わかめ みそ こうやどろふ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな ねぎ	633 kcal 28.1 g 13.2 g 2.1 g	
13	火	わかめ ごはん	牛乳	★ ししゃもの ごまあげ	すましじる		こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごま てんぷらこ	きゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ ししゃも おから とうふ なると うずらのたまご	にんじん しいたけ えだまめ ねぎ こまつな えのきたけ	604 kcal 25 g 21.7 g 2.6 g	
14	水	おたのしみ						ソフトフランス パン バター あぶら こむぎこ デザート	きゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム しろいんげんまめ ウィンナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ もやし コーン	653 kcal 25.4 g 22.5 g 2.3 g

材料の都合により変更する場合があります。

令和3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」 ☆☆ 7月「日本」 ☆☆

伝統的な日本の食事を「和食」といいます。4つの特徴から、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

- 新鮮で豊かな食材が豊富にとれます。
- 主食のごはんと一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよく、健康で長生きにつながります。
- 季節ごとの食材を使い、食事の場で季節感を楽しむことができます。
- 日本の食文化は年中行事と深くかかわりがあり、家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで互いの絆を深めてきました。

今月は7月7日の七夕にちなんで行事食のそうめん汁をつくりまします。七夕は、天の川の両岸に引き離された彦星(牽牛星)と織姫(織女星)が年に一回だけ会える日です。今はこの日に世に願い事を書いた短冊をかざりますが、昔は一年間に織った布の切れ端を飾り、裁縫が上手になるようにお祈りしていました。はた織り上手な織姫が織る糸にそうめんが似ていることから、裁縫が上手になるように願いをこめて七夕にそうめんが食べられるようになったそうです。

みなさんがいつも当たり前前に食べている「和食」も立派な「世界の料理」の一つです。日本だけの「和食」を味わって食べましょう！

～「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は「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、栄養バランス部門と地場産物部門のどちらかを選び、別紙の応募用紙を確認のうえ、記入してご応募ください。

提出期限：令和3年7月14日(水) 提出先：担任または栄養士

