

7がつ こんだて表

令和3年度
座間市立相武台東小学校

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	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	そのほか	あか 血や肉になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力のもとになるもの		
1	木	ごはん	牛乳	メバルの ゴマあげ	きりぼしだいこんの ピリからいため みそしる		ぎゅうにゅう メバル おから ぶたにく みそ こうやとうふ	にんにく にんじん にら こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん ごま てんぷらこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	660 kcal 25.3 g 17.7 g 2.0 g	
2	金	ロール パン	牛乳	イタリアン スパゲッティー	コーンと インゲンの ソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ペーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト いんげん とうもろこし キャベツ	パン あぶら スパゲッティー	641 kcal 26.7 g 21.6 g 2.3 g	
5	月	ごはん	牛乳	サバのみそやき	さわにわん	のり	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく かまぼこ のり	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だけのこ えのき しいたけ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	701 kcal 25.8 g 24.3 g 2.2 g	
6	火	キムチ チャーハン	牛乳	あげギョウザ	なつやさい スープ	れいとう みかん	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう キョウザ とりにく	にんにく キムチ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ ズッキーニ みかん	こめ おぎ きょうかまい ごまあぶら あぶら じゃがいも	608 kcal 22.1 g 15.9 g 2.5 g	7月7日の七夕は、 織姫と彦星が1年に 一度会える夜です。
7	水	くろパン	牛乳	サケの レモンソース	パスタスープ	たなばた ゼリー	ぎゅうにゅう サケ おから ぶたにく ペーコン	しょうが レモン キャベツ たまねぎ にんじん オクラ	パン でんぶん こむぎこ あぶら さとう パスタ じゃがいも ゼリー	655 kcal 30.6 g 22.0 g 2.6 g	
8	木	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		ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいす みそ	にんじん だけのこ ごんにゆく ころも きゅうり いんげん しょうが	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	594 kcal 20.6 g 12.1 g 1.5 g	
9	金	ぶどう パン	乳飲料	かぼちゃ シチュー	もやしソテー		にゅういんりょう とりにく ペーコン ぎゅうにゅう しろういんげんまめ なまクリーム チーズ ワインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ もやし ピーマン	パン こむぎこ バター あぶら	632 kcal 25.9 g 17.8 g 2.2 g	
12	月	ソフト フランス	牛乳	ちゃんぽん うどん	ゴマごぼう		ぎゅうにゅう ぶたにく なた エビ イカ だいす	しょうが キャベツ もやし にんじん しいたけ ごぼう	パン うどん あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶん	594 kcal 28.9 g 19.6 g 2.4 g	「夏やさい」は、カ ロテンやビタミン C、ビタミンEなど を多く含み、水分も 多いので、夏バテに 効果が高いやさいで す。たくさん食べ て、夏の暑さをのり きろう！
13	火	(ごはん)	牛乳	なつやさい カレーライス	ブロッコリー ソテー	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろういんげんまめ ワインナー ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ブロッコリー とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	753 kcal 26.2 g 19.1 g 1.7 g	
14	水	おたのしみ♪きゅうしよく					わかめ あぶらあげ とりにく ししゃも ぎゅうにゅう おから とうふ なた	にんじん しらたき しいたけ えだまめ ねぎ	こめ おぎ きょうかまい あぶら さとう てんぷらこ デザート	656 kcal 24.5 g 19.7 g 3.2 g	

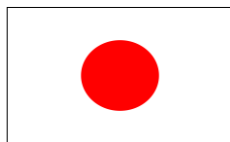
※仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります

令和3年度献立テーマ

「世界の料理を知ろう！」

にはん
日本

にはん こっき
日本の国旗



☆☆7月「日本料理(和食)」☆☆

今月は「日本料理」についてです。日本料理のことを「和食」とも言います。日本の自然に育まれてきた魚や肉、野菜などの材料を伝統的な方法で調理し、おもに米(ごはん)と汁、漬物、おかずを組み合わせた食事です。調理には、煮る、蒸す、焼くなどの方法があります。魚や野菜を生そのまま食べる場合は、専用の調理道具を使って細やかに仕上げられることも特徴の一つです。2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に「和食-日本人の伝統的な食文化」として登録されました。4つの素敵な特徴をみなさんも知っておいてくださいね！

- 新鮮で豊かな食材が豊富にとれる
- 主食の米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る
- 季節ごとの食材を使い、食事の場で季節感を察しめる
- 日本の食文化は年中行事と深く関わりがあり、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に絆を深められる