

6がつ こんだて表

令和4年度
座間市立相武台東小学校

今月の

食育目標

身のまわりをきれいにし、
食事をしよう



日	曜日	主食	のり	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		
1	水	くろパン	牛乳	とりにくのワインに	かみかみサラダ		エネルギーになるもの	あか	みどり	たんぱく質	6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯と口の健康を見直す一週間です。口の中や歯のごこと、正しい歯みがき、また健康な歯と口ののために食事についても考えてみましょう。よく噛んで食べることは、むし歯や肥満の防止になることだけでなく、消化を進めたり、味覚を発達させたり、脳の働きを活性化するなど、体に良いことがたくさんあります。よく噛むためには「噛む力」をつけることや歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よく噛まないで食べられないので、噛む力をつけるにはもつてこの食材です。また、歯を丈夫にするためには、歯の主な材料となる栄養素「カルシウム」が必要で、よく噛むことを意識するだけでなく、噛む力をつけ、歯の栄養のごとも考えた食事を心がけましょう！
2	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに	ごまあえ	のり	ごはん あぶら	きゆうにゆう	みどり	たんぱく質	
3	金	(ごはん)	牛乳	チキンカレーライス	きりぼしだいこんサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら	きゆうにゆう	みどり	たんぱく質	
7	火	かみかみライス	牛乳	ししやものチーズふうみあげ	やさいスープ		こめ むぎ あぶら	とりにく	みどり	たんぱく質	
8	水	ロールパン	牛乳	レモンふうみのクリームパスタ	ごまドレッシングサラダ		ごはん あぶら	きゆうにゆう	みどり	たんぱく質	
9	木	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	からしあえ	のりのつくだに	ごはん じゃがいも	きゆうにゆう	みどり	たんぱく質	
10	金	セサミあげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	こめ	あか	みどり	たんぱく質	
13	月	しよくパン	牛乳	ワントンスープ	ざぜんいも	スライスチーズ	パン	あか	みどり	たんぱく質	
14	火	ごはん	牛乳	さかなのてりやき	なめこじる	のりのふりかけ	ごはん あぶら	きゆうにゆう	みどり	たんぱく質	
15	水	ソフトフランス	牛乳	トマトシチュー	もやしのソテー		パン	あか	みどり	たんぱく質	
16	木	ごはん	牛乳	さかなのパンパンジーソース	ごもくスープ		ごはん	あか	みどり	たんぱく質	
17	金	エビピラフ	牛乳	ウインナー	マカロニスープ		こめ	あか	みどり	たんぱく質	
20	月	ぶどうパン	牛乳	やきそば	シューマイ	パレンシアオレンジ	パン	あか	みどり	たんぱく質	
21	火	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	やきとうもろこし		ごはん	あか	みどり	たんぱく質	
22	水	ごはん	牛乳	ひじきごはんのぐ	とんじる	れいとうみかん	ごはん	あか	みどり	たんぱく質	
23	木	こめロール	牛乳	さかなとだいのケチャップあえ	キャベツのスープ		こめ	あか	みどり	たんぱく質	
24	金	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの	ピリからきゅうり		ごはん	あか	みどり	たんぱく質	
27	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー	わかめスープ		ごはん	あか	みどり	たんぱく質	
28	火	ごもくごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	すましじる		こめ	あか	みどり	たんぱく質	
29	水	チーズパン	牛乳	じゃがいもとコーンのミルクに	すいか		パン	あか	みどり	たんぱく質	
30	木	ごはん	牛乳	ひきにくともやしのいために	みそしる	しょうなんゴールドゼリー	ごはん	あか	みどり	たんぱく質	

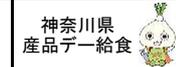
※仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります

令和4年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 6月『焼きとうもろこし』☆☆



今月は「焼きとうもろこし」についてです。毎年6月に、座間市農家の加藤さんが作った「とうもろこし」が市内全校の給食に出ます。これは平成11年から22年間も続いている郷土給食です。みなさんのために体育館3分くら(450坪)の広い畑で、6000~7000本の「とうもろこし」を育ててくれています。給食では、採れたての甘い「とうもろこし」に甘辛のタレをつけて焼いた「焼きとうもろこし」にします。21日は味わって食べてくださいね！



牛乳にはカルシウムがいっぱい！

★焼きとうもろこし★

切干大根サラダ

◇材料(4人分)◇

・切干大根 : 35g

・にんじん : 50g

・きゅうり : 50g

・もやし : 100g

・サラダ油 : 20g

・しょうゆ : 25g

・さとう : 3g

・酢 : 15g

・すりごま : 15g

◇作り方◇

①切干大根は水で戻して5cm

に切り、少しかために茹で、

水出し、水を切っておく。

②みじんじんは千切り、きゅうり

は輪切りにする。

③野菜をさつと茹でて水出し、

水を切っておく。

④調味料を合わせておく。

⑤野菜を④で和え、最後に

すりごまを混ぜたら完成！

神奈川県

座間市立相武台東小学校

給食

給食