

7がつ こんだて表

令和5年度
座間市立相武台東小学校

こんげつ
**今月の
 食育目標**

なつ えいよう
**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♪

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 タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	その他	きいろ エネルギーになるもの	あか かた 体をつくるもの	みどり からだ 体の調子を整えるもの		
3	月	(ごはん)	牛乳	なつやさい カレーライス	キャベツとコーンの ソテー		ごはん ジャがいも バター あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす チャツネ キャベツ とうもろこし	676 kcal 19.8 g 15.2 g 1.4 g	
4	火	わかめ ごはん	牛乳	ししゃもの ごまあげ	みそしる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう てんぷらこ ごま じゃがいも	わかめ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ こうやどうふ	にんじん しらたき えだまめ こまつな たまねぎ ねぎ	605 kcal 23.8 g 19.7 g 2.6 g	ざまりんのマー クが付いている 献立は、座間の 郷土料理(給食 用にアレンジし た献立)です。
5	水	ごはん	牛乳	さかなの からみソース	すましじる	のりの ふりかけ	ごはん でんぶん こむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう サバ とうふ	しょうが にんにく ねぎ りんご にんじん たまねぎ こまつな えのき	701 kcal 22.2 g 22.7 g 1.6 g	
6	木	ソフト フランス	牛乳	やきそば	シューマイ		パン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな	605 kcal 23.8 g 23.3 g 2.4 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	金	くろパン	牛乳	さかなとだいずの ケチャップあえ	ごもくスープ	たなばた ゼリー	パン ジャがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ふ ゼリー	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく	ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん もやし ねぎ こまつな	652 kcal 28 g 18.5 g 2.6 g	
10	月	ロール パン	牛乳	さかなの レモンソース	キャベツのスープ		パン でんぶん こむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	しょうが レモン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	595 kcal 25.1 g 23.6 g 2.6 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！
11	火	(ごはん)	牛乳	ビビンバ	わかめスープ		ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんじん キムチ まめもやし もやし こまつな はくさい ねぎ	616 kcal 24 g 14.1 g 1.8 g	
12	水	コッペ パン	乳飲料	パンプキン シチュー	もやしのソテー		パン バター あぶら こむぎ	にゅういんりょう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ウインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ もやし ピーマン	587 kcal 23 g 16.6 g 2.4 g	
13	木	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	あぶらみそ		ごはん ジャがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しらたき なす ねぎ ピーマン しょうが	656 kcal 21.4 g 12.7 g 1.3 g	★油みそ★
14	金	ガーリック トースト	牛乳	どさんこじる	れいとう みかん		パン マーガリン あぶら ジャがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	にんにく バジル とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ みかん	591 kcal 22.6 g 23.4 g 2.8 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5年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 7月「油みそ」☆☆



今月は「油みそ」についてです。座間市では、昔から「なす」がよく採れていたの
 のうか みぢか やさい ひと かたち わる みせ う
 農家さんたちにとって身近な野菜の一つでした。形の悪い「なす」は、お店で売らずに
 も かえ かてい で た べ て い た の で 、 「 な す 」 の り ょう り が た く さ ん あ り ま す 。 そ の り ょう り の な
 中に「油みそ」があります。「なす」を大きめの4つ切りにして、油で炒めて、味噌で甘辛
 く味付けした料理です。しっかりとした味付けと、簡単に大量に作れることが、力仕事
 を お え た 農 家 さ ん に ピ ッ タ リ な 料 理 と し て 作 り 続 け ら れ 、 郷 土 料 理 に な っ た の ど す ね 。
 「なす」だけで作るシンプルな「油みそ」も良いのですが、家にある野菜や肉を加えて
 アレンジして作っていたそうです。また、味噌を手作りしている農家さんが多く、家庭
 それぞれの味が受け継がれていたようです。家庭の味があるってステキですね！