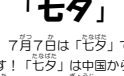
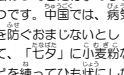
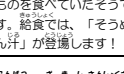
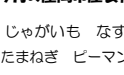
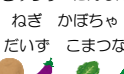


令和7年度				7月		献立表		座間市立相模台東小学校			
今月の食育目標				夏の栄養について知り、野菜をしっかりと食べよう！				あつさにまけないなつやさい♪			
日	曜日	主食	のみもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		
											
1	火	ごはん	牛乳	とりなら	あおなのスープ		ごはんかたくりこあぶらこまあぶらさとう	ぎゅうにゅうふたにくなるとあぶらあげだいたすあおのり	にんにくしょうがたまねぎにんじんもやしただけのこらチンゲンサイほうろくそう	599 kcal 25.5 g 18.0 g 2.0 g	
2	水	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけ	あおのりポテトビーンズ		ソフトめんかたくりこじゃがいもあぶら	ぎゅうにゅうふたにくなるとあぶらあげだいたすあおのり	こまつなにんじんねぎただけのこはくさいしいだけ	606 kcal 27.2 g 18.3 g 1.8 g	
3	木	ごはん	牛乳	さかなとじゃがいものみそがらめ	さわにわん		ごはんじゃがいもかたくりこあぶらさとうごま	ぎゅうにゅうふたにくなるとあぶらあげだいたすみそ	ピーマンパプリカこほうにんじんだいこんただけのこえのきねぎしいだけしょうが	642 kcal 22.9 g 16.1 g 1.8 g	
4	金	ごはん	牛乳	マーボーなす	はるさめスープ		ごはんあぶらじゃがいもさとうラーゆこまあぶらかたくりこはるさめ	ぎゅうにゅうふたにくなるとあぶらあげだいたすミートみそうすらだまこ	にんにくしょうがにんじんたまねぎなすただけのこねぎにらこまつなキャベツしいだけ	545 kcal 20.8 g 12.5 g 2.2 g	
7	月	ごはん	牛乳	さかなのごまケチャップソース	そうめんじる	ゼリー	ごはんかたくりこあぶらさとうごまそうめんおふゼリー	ぎゅうにゅうさば	にんじんたまねぎねぎこまつなしいだけ	711 kcal 22.3 g 26.3 g 1.6 g	
8	火	わかめごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ	すましじる		こめむぎあぶらさとうてんぷらこむぎこ	ぎゅうにゅうとりにくわかめちくわさとうふなるとあぶらあげ	にんじんしらたきえだまめえのきねぎこまつな	550 kcal 23.2 g 16.7 g 2.8 g	
9	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに	あぶらみそ	ふりかけ	ごはんあぶらじゃがいもさとうかたくりここまあぶら	ぎゅうにゅうとりにくだいたすミートきぬあげみそふりかけ	たまねぎにんじんこほうえだまめねぎしらたきピーマンしょうが	585 kcal 22.7 g 12.8 g 1.7 g	
10	木	シュガーあげパン	牛乳	エビとフォーのスープ		バナナ	パンフォーあぶらさとう	ぎゅうにゅうベーコンエビ	にんじんたまねぎもやししょうがバナナ	615 kcal 19.1 g 23.1 g 2.2 g	
11	金	ロールパン	発酵乳	かぼちゃシチュー	もやしのソテー		パンバターあぶらこむぎこ	はっこうにゅうぎゅうにゅうとりにくチーズなまクリームソーセージ	かぼちゃたまねぎにんじんえだまめもやし	622 kcal 23.9 g 19.7 g 2.2 g	
14	月	コッペパン	牛乳	イタリアンスパゲッティ	フルーツポンチ		パンスパゲッティあぶら	ぎゅうにゅうふたにくベーコンチーズ	にんにくたまねぎにんじんパプリカピーマンエリンギのりんこおとうほうとうよくなしバナナ	613 kcal 24.3 g 17.0 g 2.1 g	
15	火	(ごはん)	牛乳	なつやさいカレーライス	キャベツとツナのソテー	ヨーグルト	ごはんあぶらじゃがいもバターこむぎこ	ぎゅうにゅうふたにくソナヨーグルト	にんにくしょうがたまねぎにんじんかぼちゃなすフルーツチャツネキャベツもやし	637 kcal 22.6 g 15.4 g 1.5 g	
16	水	のざわなチャーハン	牛乳	コロコロからあげ	やさいスープ	おたのしみデザート	こめむぎあぶらこまあぶらかたくりこデザート	ぎゅうにゅうふたにくとりにく	のざわなにんじんねぎえだまめしょうがたまねぎキャベツこまつなとうもろこし	633 kcal 28.5 g 17.5 g 2.4 g	

※ カみかみ献立…持によく噛んで食べましょう！

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

野沢菜は、長野県の野沢温泉村で作られたことからその名が付いた漬菜です。
今から約270年前、野沢温泉村の和尚さんが京都からカブの種を持ち帰り育てたら、突然変異で違う野菜が育ちました。
これが、野沢菜の発祥と伝えられています。
野沢菜は、生で食べる他に漬物にした「野沢菜漬け」や炒め物・おにぎりの具・納豆の薬味などの色々な食べ方があります。
給食では、チャーハンの具として入っています！

給食の野菜を作っている農家さんたち



活動動画

おいしい給食を支えている「JAさがみ」が今年、30周年を迎えます。「JAさがみ」の座間営業センターにはたくさんの組合があり、座間市で栽培した農産物を、学校給食やJAさがみ直売所「米ディハウス」からは、米ディハウスさまなどに出荷しています。
"顔の見える生産者"として、子どもたちや小学校農士、消費者とも交流しています。

今回は、給食のためにたくさんの野菜を作ってくれたり、とうもろこしの皮むき授業などでもっともお世話になっている「東原野菜市組合」のみなさんをご紹介します。働いている様子や学校に野菜が届くまでの活動動画が届きましたので、ぜひ見てくださいね♪

【直売所案内】
9:00~17:00
※水曜定休

★私たちは、地産地消を推進しています★
〇米ディハウスくらは：JAさがみ東原支店（座間市東原中央1-25-40）
〇米ディハウスさま：JAさがみ座間支店（座間市入谷西2-54-5）