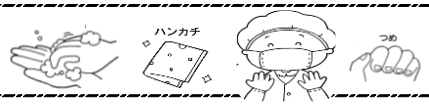
令和６年度

6月　献立表

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て、食事をしよう！



座間市の郷土料理給食にざまりんマークが付いています。探してみてね！

©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	そのほか	ざいりょう きいろ エネルギーのもとになる	ざいりょう あか 体をつくるもとになる	ざいりょう みどり 体の調子を整えるもとになる	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
3	月	コッペパン	牛乳	トマトシチュー	ブロッコリーソテー		パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず いんげんまめ チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし	605 kcal 25.0 g 22.4 g 2.9 g
4	火	ごはん	牛乳	しょうがやき	なめこじる		ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ なめこ にんじん ねぎ こまつな	585 kcal 27.3 g 15.8 g 1.9 g
5	水	チーズパン	牛乳	ごもくラーメン	ぎょうざ	れいとうみかん	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた うずらたまご なると ギョウザ	はくさい にんじん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ にんにく しょうが みかん	591 kcal 24.8 g 21.6 g 2.7 g
6	木	ごはん	牛乳	さかなのからみソース	だぶ		ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう サバ とりにく さつまあげ	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう つきこん しいたけ たけのこ	657 kcal 24.3 g 22.2 g 1.8 g
7	金	きなこあげパン	牛乳	みそスープ	SGポンチ		パン あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	きなこ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にら こまつな みかん	601 kcal 24.6 g 23.2 g 2.2 g
11	火	カレーピラフ	牛乳	ソーセージのフリッター	やさいスープ		こめ むぎ サブリまい あぶら バター てんぷらこ こむぎこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ ぶたにく　チーズ	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし	585 kcal 22.1 g 19.3 g 2.6 g
12	水	ごはん	牛乳	こうやに	ピリカラきゅうり		ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ラーゆ ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく だいず	ごぼう だいこん にんじん いんげん こんにゃく きゅうり しょうが	585 kcal 24.7 g 15.0 g 1.6 g
13	木	コッペパン	牛乳	さかなのラタトゥイユソース	マカロニスープ	りんごジャム	パン てんぷらこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ ジャム	ぎゅうにゅう タラ チーズ とりにく	にんにく たまねぎ セロリー なす ズッキーニ トマト にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	592 kcal 27.0 g 18.0 g 2.3 g
14	金	こめこロール	牛乳	レモンふうみのクリームパスタ	コーンといんげんのソテー		こめこパン あぶら スパゲッティー こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	しめじ えのき エリンギ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし さやいんげん キャベツ	603 kcal 24.9 g 22.5 g 2.1 g
17	月	（ごはん）	牛乳	こまツナそぼろどん	とんじる		ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ つきこん ねぎ	594 kcal 28.0 g 14.1 g 2.1 g
18	火	かみかみライス	牛乳	ししゃものチーズふうみあげ	ビーフンスープ		こめ むぎ サブリまい あぶら さとう てんぷらこ ビーフン　こむぎこ	だいず とりにく ひじき ぎゅうにゅう シシャモ チーズ ぶたにく うずらたまご	にんじん とうもろこし えだまめ こまつな たまねぎ もやし	586 kcal 25.1 g 19.3 g 2.5 g
19	水	ごはん	牛乳	ジャガマーボー	とうもろこし		ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ラーゆ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす たけのこ ねぎ しいたけ にら とうもろこし	585 kcal 23.7 g 12.8 g 1.5 g
20	木	くろパン	牛乳	さかなのハーブチーズやき	コーンポテトジュリエーヌスープ		パン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも バター　パンこ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく ベーコン	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	593 kcal 29.8 g 20.1 g 2.9 g
21	金	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん	ポテトドック		ソフトめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	683 kcal 26.0 g 21.2 g 1.8 g
24	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー	中華スープ		ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく うずらたまご	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たけのこ もやし ねぎ にら	585 kcal 26.1 g 16.7 g 2.1 g
25	火	ごもくごはん	牛乳	コロコロいそべあげ	みそ汁		こめ むぎ サブリまい あぶら さとう てんぷらこ じゃがいも　こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう カツオ あおのり とうふ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ しらたき えだまめ こまつな たまねぎ ねぎ	600 kcal 31.4 g 18.6 g 2.4 g
26	水	ごはん	牛乳	すぶた	わかめスープ		ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく わかめ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ ねぎ	630 kcal 26.5 g 16.1 g 2.2 g
27	木	ロールパン	牛乳	じゃがいもとコーンのミルクに		すいか	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず　いんげんまめ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし すいか	619 kcal 23.9 g 24.6 g 1.9 g
28	金	（ごはん）	飲むヨーグルト	カレーライス	いためナムル		ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	にゅういんりょう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ チャツネ こまつな もやし ねぎ	599 kcal 18.7 g 9.3 g 1.5 g

SGは しょうなん ゴールドの ことです

2ねんせいが かわむきを してくれる よ！

● だぶ●

福岡県の郷土料理です。
鶏肉、じゃがいも、ごぼう、たけのこ、しいたけ、にんじん、さつまあげなどを使い、醤油、みりん、酒で味付けしました。
じゃがいも、にんじんは座間市産のものを使用予定です。

神奈川県産品デー給食

座間市産、神奈川県産の食べものをたくさん使った地産地消給食です♪♪

● きゅうり●

水分を多く含むことから、体温を冷ます作用があります。熱中症対策としての効果が期待できます。

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。口の中や歯のこと、正しい歯みがき、また健康な歯と口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、脳の働きを活発にするなど、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、よく噛まないと食べられないので、噛む力をつけるにはもってこいの食材です。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」が必要です。そして、よく噛むことを意識するだけでなく、噛む力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう！

表示している栄養価は4年生のものです。
仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

※ かみかみ献立　特によく噛んで食べましょう！

令和６年度献立テーマ　「日本の郷土料理を知ろう！」　６月　だぶ

「だぶ」は福岡県の郷土料理です。鶏肉と旬の野菜に水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから「ざぶ」がなまって、「だぶ」とよばれるようになったといわれています。お客さんを招待したときに食べることが多い料理で、お祝いごとの時には小さくさいの目に切って作ります。田植えが終わったことを祝う行事を「さなぶり」といい、田んぼの神様が田植えが終わって、天に帰る日と考えられています。吸収では、この日はお供え物をして、手伝ってくれた人を招待してお祝いの会を開きます。「だぶ」はこのお祝いの会で並べられる料理のひとつです。
座間市でも、５月末～6月上旬に田植えが行われるので、給食でもお祝いして「だぶ」を作りました。福岡の味をしっかり食べましょう。