

7がつ こんだて表

令和4年度
座間市立相武台東小学校

こんげつ
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 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	あか	みどり		
1	金	くる パン	牛乳	さかなの レモンソース	ミネストローネ	れいとう みかん	パン でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	しょうが レモン にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブロッコリー みかん	608 kcal 26.3 g 20.7 g 2.7 g	
4	月	ロール パン	牛乳	かぼちゃシチュー	コーンとインゲンの ソテー		パン バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン しろいんげんまめ チーズ なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし いんげん キャベツ	648 kcal 25.8 g 27.7 g 2.2 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	火	ごはん	牛乳	マーボーなす	はるさめスープ		ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ラー油 でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずかごうひん とりこく うずらのたまご	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ころもつな キャベツ しいたけ	612 kcal 22.5 g 12.1 g 2.3 g	
6	水	ごはん	牛乳	さばのみそダレ	じゃがいものきんぴら すましじる		ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ なた	しょうが にんじん ねぎ こまつな えのき	727 kcal 25.1 g 25.5 g 2.2 g	★じゃがいもの 金平★
7	木	わかめ ごはん	牛乳	ししゃもの ごまあげ	そうめんじる		こめ むぎ あぶら てんぷらご こま そうめん ふ	わかめ とりこく あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん しらたき えだまめ たまねぎ ねぎ こまつな おくら しいたけ	597 kcal 22.5 g 18.6 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。
8	金	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん	けんちんじる	れいとう みかん	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 とりこく とうふ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにやく みかん	637 kcal 24.5 g 14.9 g 1.6 g	
11	月	ごはん	牛乳	さかなとだいずの あまから	みそじる		ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう タラ だいず とうふ さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ	660 kcal 27.2 g 17.2 g 1.8 g	
12	火	(ごはん)	乳飲料	なつやさい カレーライス	きゅうりの かおりづけ		ごはん じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にゅういんりょう ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす きゅうり いんげん	636 kcal 19 g 19 g 1.6 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!
13	水	こめこ ロール	牛乳	ちゃんぽんめん	あおりのポテ ト ビーンズ		こめこロール ラーメン あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう エビ イカ ぶたにく だいず あおりの	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ こまつな	618 kcal 28.9 g 21.7 g 2.1 g	
14	木	おたのしみ♪きゅうしよく					こめ むぎ ごまあぶら あぶら デザート	ぶたにく キョウザ ぎゅうにゅう とりこく	にんにく キムチ にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな	621 kcal 22.2 g 15.7 g 2.4 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4年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 7月 「じゃが芋の金平」 ☆☆



今月は「じゃがいもの金平」についてです。座間市では、昔からじゃがいもがたくさんとれたので、毎日のように食卓に登場していました。ごはんのおかずとして、煮物や汁物だけでは飽きてしまうので、調理方法をいろいろと工夫して食べていました。その一つに「じゃがいもの金平」があります。収穫したじゃがいもを保存しておくとき表面がしなびてきてしまいがちですが、皮をむくと中はおいしいじゃがいもが芋のままなので、千切りにして炒め、甘辛い味付けをして食べていました。これが「じゃがいもの金平」です。

今の時期は、じゃがいもも夏野菜がたくさん採れます。家庭によってピーマンやインゲン、人参、玉ねぎなどの野菜も入れて作ります。給食では、じゃがいもと人参だけのシンプルな金平にしましたよ。夏は暑さや紫外線で体内のビタミンCがたくさん使われます。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれていて、でんぷんに包まれていることで熱に強く、炒めても壊れません。夏にピッタリの食べものですね♪