

令和8年度		7月		献立表		座間市立座間小学校					
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♪		 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。 探してみてください！					
日	曜日	主食	の み も の	おかず		その他	ざいりょう			エネルギー	
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる	たんぱく質	
 座間市											
1	水	ごはん	牛乳	とりにら	はるさめスープ		ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご	しょうが にら たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しいたけ	598 kcal 23.5 g 15.7 g 2.0 g	オレンジ色は特によくかんで食べてほしい料理です
2	木	ミルクパン	牛乳	さかなのレモンソース	ジュリエンスープ		パン こむぎこ てんぷらご あぶら さとう	きゅうにゅう サケ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だいこん パセリ セロリ	557 kcal 27.9 g 21.7 g 2.7 g	5年生キャンプ
3	金	ソフトフランス	牛乳	かぼちゃシチュー	キャベツのガーリックソテー		パン あぶら パター こむぎこ	きゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ キャベツ いんげん にんにく	549 kcal 23.8 g 22.6 g 2.0 g	
6	月	ココナッツあげパン	牛乳	ミネストローネ		れいとうみかん	パン あぶら ココナッツ さとう じゃがいも マカロニ	きゅうにゅう ベーコン だいず おおぶくまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト みかん	635 kcal 19.5 g 26.7 g 2.2 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	火	ごはん	牛乳	さかなのねぎやき	そうめんじる	たなばたデザート	ごはん さとう こまあぶら そうめん ふ デザート	きゅうにゅう サバ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	600 kcal 23.3 g 17.7 g 1.7 g	
8	水	くろパン	牛乳	とりにくのワインに	コーンソテー		パン じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく ワインナー	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ トマト キャベツ とうもろこし	553 kcal 25.4 g 17.0 g 2.5 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しいです。たくさん食べて、夏の暑さをのりきろう！
9	木	(ごはん)	発酵乳	なつやさいカレーライス	きゅうりのしおナムル		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ ごまあぶら こま	はっこうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ スズキ二 なす プルーン きゅうり いんげん	602 kcal 18.4 g 9.6 g 1.7 g	
10	金	たこめし	牛乳	ちくわのごまあげ	みそしる		こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ てんぷらご こま じゃがいも	タコ あぶらあげ きゅうにゅう ちくわ こうやどうふ みそ	しょうが こほう にんじん いりたけ たまねぎ ねぎ	583 kcal 24.8 g 18.4 g 2.9 g	10日★兵庫県の郷土料理★ 「たこ飯」
13	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため	すましじる		ごはん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく どうふ	しょうが たまねぎ えだまめ ねぎ こまつな	579 kcal 25.4 g 15.9 g 1.6 g	●15日 油みそ● 座間市の郷土料理のひとつです。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。家にある野菜や肉を加えてアレンジして、家庭ならではの味が受け継がれているようです。
14	火	(ソフトめん)	牛乳	じゃじゃめん	あおりのビーンズ		ソフトめん こまあぶら こま かたくりこ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ だいず あおりの	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ	643 kcal 31.9 g 20.3 g 2.1 g	
15	水	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	あぶらみそ		ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ こほう しらす えだまめ キムチ なす ビーマン ねぎ しょうが にんにく	587 kcal 20.6 g 13.4 g 1.8 g	
16	木	のざわなチャーハン	牛乳	さかなのコロコロあげ	ごもくスープ	おたのしみデザート	こめ むぎ こまあぶら こむぎこ こま てんぷらご あぶら デザート	ぶたにく きゅうにゅう カツオ とりにく どうふ	にんじん ねぎ えだまめ のざわな たまねぎ もやし こまつな たけのこ	662 kcal 32.8 g 21.3 g 2.4 g	

表示している栄養価は4年生のもので、
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。

令和8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

★★ 7月 兵庫県 「 たこ飯 」 ★★

今月は「たこ飯」についてです。「たこ飯」は兵庫県の郷土料理で、漁の後に下ごしらえの手間がかからない炊き込みご飯として作られていました。現在では家庭料理としても親しまれており、生ダコや煮ダコ、干しダコを使った「たこ飯」が食べられています。兵庫県ではタコ類の捕獲量が全国2位で、マダコは日本一を誇ります。6月から8月にかけてよく採れ、この時期は産卵に向けて栄養を蓄えようとするため、身に弾力が増し、歯ごたえ歯ごたえと甘みがあり特に美味しいです。兵庫県をはじめとする関西地方では、半夏生の日（今年は7月2日）にタコを食べる風習があり、「稲がタコの足のようになり大地にしっかりと根を張る」という豊作を願う思いが込められています。

タコには、たんぱく質、ビタミン、タウリン等の栄養素が多く含まれ、特にタウリンは、疲れた体を回復させる働きがあります。「たこ飯」を食べて夏の暑さで付かれた体を回復させましょう！



給食の野菜を作ってくれている農家さんたちのご紹介


活動動画

おいしい給食を支えてくれている「JAさがみ」の座間営農経済センターにはたくさんの組合があります。座間市で栽培した農産物を、学校給食やJAさがみ直売所「米ティハウスくりはら、米ティハウスさま」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栄養士、消費者とも交流しています。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、とてもお世話になっている「栗原野菜組合」のみなさんをご紹介します。

農家さんの働いている様子や学校に野菜が届くまでの活動動画をぜひ見てくださいね♪