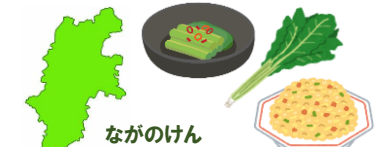


令和7年度			7月		献立表		座間市立座間小学校				
今月の食育目標			夏の栄養について知り、野菜をしっかりと食べよう！			 あつさにまけないなつやさい♪		 座間市の郷土料理給食にざまりんマークが付いています。さが探してみてくださいね！			
日	曜日	主食	のみのみもの	おかず		そのほか	ざいりょう		エネルギー	 ◎座間市	
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		たんぱく質
							エネルギーのもとになる	あか 体を つくる もとになる	みどり 体の調子を整えるもとになる	脂質 食塩相当量	
1	火	わかめごはん	牛乳	さかなの ココロあげ	けんちんじる		ごめ、むぎ、あぶら さとう、ごま、 てんぷら、 じゃがいも	わかめ、とり あぶらあげ きゅうにゅう かつお とうふ	にんじん、しら たけ、しょう が、だいこん、 ごぼう、 ねぎ、こまつな ごんにん	616 kcal 30.8 g 21.4 g 2.3 g	●2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。
2	水	ごはん	牛乳	にくじゃが	あぶらみそ		ごはん、あぶ ら、じゃがいも、 さとう、ごま、 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、ごぼう、 しらたけ、 なす、 ピーマン、 ねぎ、 しょうが、に んにく	588 kcal 21.2 g 13.8 g 1.4 g	
3	木	コッペパン	発酵乳	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、バター、 ごま	はっごうにゅう とり、ごま、 きゅうにゅう、 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、いんげん、 にんにく	587 kcal 23.4 g 16.7 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。
4	金	(ソフトめん)	牛乳	ちゅうかあんかけ	あおりのポテト ビーンズ		ソフトめん、あ ぶら、ごま、 かたくり、 じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく、だ いず、あ おりの	にんじん、たま ねぎ、はく さい、チン ゲンサイ、も やし、だい だいのこ、き くらげ	567 kcal 24.6 g 16.1 g 1.7 g	
7	月	ココナッツ あげパン	牛乳	エビとフォアの スープ		たなばた ゼリー	パン、あぶ ら、さとう、 ココナッツ、 フォー、 デザート	きゅうにゅう とり、エビ	たまねぎ、に んじん、も やし、にら、 しょうが	597 kcal 19.3 g 23.9 g 2.2 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！
8	火	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	くきわかめ スープ		ごはん、ごま、 あぶら、じゃ がいも、さ とう、ラー 油、かたくり、 ご	きゅうにゅう ぶたにく、 だいず、み そ、とり、 ごま、とう ふ、うずら たまご、 くきわかめ	しょうが、に んにく、に んじん、た まねぎ、 はくさい、 だいだいの こ、もやし	548 kcal 21.7 g 13.5 g 1.8 g	
9	水	チーズ パン	牛乳	さかなの レモンソース	ミネストローネ		パン、ごま、 てんぷら、ご ま、さとう、 ごま、あぶ ら、じゃがい も、マカロニ	きゅうにゅう さけ、ベー コン、だ いず、お おろき、 きんときめ	しょうが、レ モン、に んじん、 たまねぎ、 キャベツ、 パセリ、 トマト	662 kcal 33.1 g 25.2 g 2.9 g	よくかんで食べることは、体にとって良いことがたくさんあります。色がついている給食はかむ食べものが多く使われています。とくに「よくかんで」食べましょう！
10	木	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	すましじる	しそふりかけ	ごはん、じゃ がいも、か たくり、あ ぶら、さ とう	きゅうにゅう ぶたにく、 だいず、 とうふ	にんじん、い んげん、ご んにん、く さい、しい たけ、え のき、ね ぎ、こまつな	587 kcal 21.7 g 15.6 g 2.8 g	
11	金	ロール パン	牛乳	やきそば	ぎょうざ	バレンシア オレンジ	パン、ちゅう かめん、あ ぶら、さ とう、ご ま、あぶ ら、かたくり	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たま ねぎ、も やし、しい たけ、 オレンジ	598 kcal 22.9 g 24.4 g 2.3 g	15日★長野の郷土料理★ 「野沢菜チャーハン」
14	月	ごはん	牛乳	さかなの かんこくソース	きりぼし だいこんスープ	のり	ごはん、ごま、 あぶら、か たくり、あ ぶら、さ とう、ご ま、あぶ ら	きゅうにゅう さバ、み そ、ぶた にく、 とうふ、 のり	しょうが、に んにく、 ねぎ、に んじん、 たまねぎ、 キャベツ、 えのき、 こまつな、 だいこん	829 kcal 46.9 g 36.5 g 2.2 g	
15	火	のざわな チャーハン	牛乳	ししゃもの フリッター	もずくスープ		ごめ、むぎ、 ごま、あ ぶら、さ とう、ご ま、あぶ ら	ぶたにく、 きゅうにゅう、 ししゃも、 とうふ、 かまぼ こ、うず らたまご	にんじん、ね ぎ、えだ まめ、は くさい、 えのき、 こまつな	555 kcal 26.6 g 18.5 g 2.5 g	
16	水	(ごはん)	牛乳	なつやさい カレーライス	もやしのソテー	おたのしみ デザート	ごはん、あ ぶら、じゃ がいも、バ ター、 ごま、 デザート (アイス)	きゅうにゅう ぶたにく、 チーズ、 ハム	にんにく、 しょうが、 にんじん、 たまねぎ、 かぼちゃ、 ズッキーニ、 なす、 フルーツチャ ツネ、 ピーマン、 もやし	654 kcal 20.7 g 16.3 g 1.6 g	

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。

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 ★★ 7月 長野県 「野菜菜チャーハン」 ★★

今月は「野菜菜チャーハン」についてです。「野菜菜」は、長野県の野菜温泉村で作られてきたことから名前が付いた漬物です。今から約270年前、野菜温泉の和尚さんが、京都から、カブの種を持ち帰って育てたら、突然変異で違う野菜に育ったのが野菜菜の発祥と伝えられています。漬けたものは、そのまま食べる他に、あっさりとした味なので、炒め物・チャーハン・おにぎりの具・納豆の薬味など色々な食べ方ができます。給食ではチャーハンにしたので味わってくださいね。



給食の野菜を作ってくれている農家さんたち



活動動画

おいしい給食を支えてくれている「JAさがみ」が今年、30周年を迎えます。「JAさがみ」の座間営農経済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「米ディハウスくりはら、米ディハウスざま」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。
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「栗原野菜市組合」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★
○米ディハウスくりはら：JAさがみ栗原支店横（座間市栗原中央1-25-40）
○米ディハウスざま：JAさがみ座間支店すく（座間市入谷西2-54-5）