

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



日	曜	しゅしょく	の	おかず			しょくひんざいりょうめいとほたらき			えいようか	お知らせ	
				しゅさい	ふくさい	そのほか	き	あか	みどり	エネルギー		
							エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	たんぱくしつ		
3	月	(ごはん)		なつやさいカレー	キャベツとコーンのソテー		ごはん じゃがいも バター あぶら	こむぎこ ぶたにく チーズ ウインナー	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん ピーマン・えだまめ いんげん・かぼちゃ しろいんげん・コーン にんにく・しょうが なす・キャベツ	689 kcal 22.9 g 18.4 g 1.6 g	<p>旧暦で7月は「文月(ふみづき)」と言います。暦では秋の季節です。これは、収穫が近づくにつれて、稲穂がふくらむ時期であることから、「穂き月(ほみつき)」や「穂見月(ほみづき)」が転じて名づけられたという説があります。現在の7月は、夏のなかでまだ稲に穂は付いていません。</p> <p>●たなばた 7月7日の夜、1年に1度だけ、織姫と彦星が天の川を渡って、出会うことが許された日です。</p> <p>●わかめ カルシウムが豊富で、育ち盛りの子どもにぴったりの食材です。今月の給食では、神奈川県産のものを使用します。</p> <p>～夏の過ごし方～ 夏は暑いので、つい冷たい食べ物や飲み物をつくってしまいがちです。冷たいものは胃腸の働きを悪くし、逆に夏バテしまうこともあります。意識して、温かいみそ汁やスープを食事に取り入れてみましょう。</p>	
4	火	わかめごはん ★栄養メモ		ししゃものごまあげ	そうめんじる	たなばたデザート	こめ・むぎ きびざとう 油・揚げ油 てんぷらこ	こむぎこ ごま そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ なると あぶらあげ とうふ とりにく	にんじん・しいたけ えだまめ・こまつな オクラ・ながねぎ にんじん・えのき		631 kcal 24.6 g 19.1 g 2.8 g
5	水	ごはん ★栄養メモ		にくじゃがうまに	《座間の郷土料理》 あぶらみそ	のりふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら きびざとう	ごまあぶら きぬあげ みそ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ・たけのこ ごぼう・にんじん いんげん・なす ピーマン・ながねぎ しょうが	639 kcal 21.7 g 13.5 g 1.5 g		
6	木	ソフトフランスパン		ソースやきそば	やきシューマイ		ソフトフランスパン ちゅうかめん 揚げ油 きびざとう	ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ	にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけ もやし・きゃべつ こまつな		615 kcal 22.3 g 24.6 g 2.2 g
7	金	くろパン ★栄養メモ		ホキのレモンソース	やさいスープ		くろパン こむぎこ かたくりこ 揚げ油	きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	にんにく・しょうが レモン・きゃべつ こまつな・たまねぎ にんじん		592 kcal 24.4 g 18.5 g 2.9 g
10	月	ロールパン ★栄養メモ		たらとだいのあまから	はるさめスープ	バレンシアオレンジ	ロールパン かたくりこ じゃがいも 揚げ油	きびざとう	ぎゅうにゅう だいず たら ぶたにく	たまねぎ・こまつな きゃべつ・しいたけ にんじん・オレンジ		685 kcal 29 g 23.5 g 2.8 g
11	火	ごはん		ビビンバ	わかめスープ		ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら	ごま とうふ とりにく みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ・ながねぎ たけのこ・もやし まめもやし・にら にんじん・こまつな	620 kcal 25.2 g 17.1 g 2.1 g		
12	水	コッペパン ★栄養メモ		パンプキンシチュー	もやしのソテー		コッペパン あぶら こむぎこ バター	ウインナー とりにく チーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん かぼちゃ しろいんげん えだまめ・もやし ピーマン	595 kcal 24.4 g 22 g 2.4 g		
13	木	ごはん		さばのかんこくふう	みそしる		ごはん こむぎこ かたくりこ 揚げ油	きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とうふ みそ わかめ	にんにく・ながねぎ たまねぎ・にんじん		713 kcal 25.7 g 23.2 g 2.0 g
14	金	ガーリックトースト ★栄養メモ		パスタスープ	れいとうみかん		しょくパン マーガリン あぶら じゃがいも	マカロニ のむヨーグルト ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん きゃべつ・こまつな れいとうみかん	596 kcal 20.7 g 16 g 2.4 g		

材料の都合により変更する場合があります。

7月 テーマ献立「座間の味 郷土料理を知ろう」 ～あぶらみそ～

座間では、昔からなすがよく採れていて、農家さんたちにとって身近な野菜の一つでした。形が悪いなすは、お店では売らずに、持ち帰って農家さん自身が食べていたので、なすをいろいろな調理法で食べていました。その一つがあぶらみそです。なすを大きめの4つ切りにし、油で炒めて、みそで甘辛い味付けをした料理です。味が濃く、簡単に作れるので、力仕事を終えた農家さんにはぴったりの料理だったのです。

なすだけで作るシンプルなものもあれば、家に残っている野菜やお肉を加えてつくることもありました。また、みそも昔は手造りをしている家が多かったので、それぞれの家庭の味があったそうです。給食では、ピーマン、たまねぎ、にんじんなどを入れています。座間の郷土料理を味わってくださいね♪

《今月使用予定の座間産の農産物》

- こまつな
- ピーマン
- じゃがいも
- いんげん
- にんじん
- たまねぎ
- ごぼう
- かぼちゃ
- ながねぎ
- なす
- だいず

みんなが住んでいる座間では、こんなにたくさんの野菜がとれるのですね！

