

今月の食育目標



夏の栄養について知り、野菜をしっかり食べよう



| 日 | 曜 | しゅしょく | のりもの | 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 | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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・ごまつな | 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 | 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・ごまつな 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》

- ごまつな
- 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！

