



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

ざまりマークが付いています。
探してみてください！



Table with columns: 日曜日, 主食, のみもの, おかず (主菜, 副菜), そのほか, ざいりょう (きいろ, あか, みどり), エネルギー (たんぱく質, 脂質, 食塩相当量). Rows include meals like ごはん, わかめごはん, ロールパン, シナモンあげパン, こめこロール, ごはん, チーズパン, ごはん, コッペパン, 《テーマ献立》くわじゅーしー, and 水(ごはん).

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6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 くわじゅーしー【沖縄県】

くわは「固い」、じゅーしーは「炊き込みご飯」という意味があります。「雑炊」の発音
が変化して「じゅーしー」とよばれるようになったといわれています。
米と豚肉、にんじん、ひじき、かまぼこなどの具材を豚のだし汁で炊きます。もともとは行
事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、近年では家庭料理としても親しまれてお
り、お祝いの席でも欠かせないご馳走とされているそうです。
また「くわじゅーしー」には、お盆の精霊迎え「ウンケー」に作る、葉ショウガを使った
「ウンケージュシー」、冬至に作る芋を使った「トゥンジージュシー」などがあります。
給食でもくわじゅーしーを作りました。沖縄県の味を味わって食べてくださいね！

- 《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 ながねぎ
たまねぎ なす
かぼちゃ だいず

