



6月 よていこんだて表



令和5年度
座間市立ひばりが丘小学校

日曜日	主食	パンごはん	のり	おかず			さいりょう			エネルギー		お知らせ等		
				主菜	副菜	そのほか	生に体をつくるもの	生にエネルギーになるもの	生に体の調子をととのえるもの	タンパク質	しぼう			
1	木	コッパン	牛乳	トマトシチュー	いんげんとコーンのソテー		ベーコン、しょうが、インゲン豆、ウィンナー	ぎゅうにゅうチーズ	コッパン、じゃがいも、きびとう、きびとう	あぶらバター	にんじん、トマト、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、えだまめ、コーン	641 kcal 26.2g 22.4g 2.8g	4日~10日は『歯と口の健康週間』
2	金	ソフトフランスパン	牛乳	さかなのチーズパンこ焼き	ミルクポテトジュリエンススープ		ホキ、しょうが、インゲン豆、たまご、ベーコン	ぎゅうにゅうチーズ	ソフトフランスパン、じゃがいも	マヨネーズ、あぶらバター	にんじん、パセリ、こまつな	キャベツ、たまねぎ	602 kcal 30.1g 20.1g 2.8g	歯や口の中の健康を見直す一週間です。よくかむためには「かむ力」をつけることやかむための歯をしょうぶにすることも大切です。給食でもその前後でかみかみメニューを提供します。よくかんで食べてください。
5	月	ぶどうパン	牛乳	きつねうどん	まめまめみそめめ	カミカミこんぶ	とりにく、なると、あぶらあげ、だし、みそ、こうやどうら	ぎゅうにゅうこんぶ	ぶどうパン、うどん、きびとう、かたくりこ	あぶら	にんじん、こまつな	ねぎ、しいたけ、だけのこと	639 kcal 30.1g 22.1g 2.7g	
6	火	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	いためしおナムル		ふたにく、だし、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、きびとう、じゃがいも、かたくりこ	こま、こまあぶら	にんじん、ら、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、もやし、キャベツ、ねぎ	624 kcal 22.5g 12.4g 2.0g	16日(金) カミカミライス
7	水	しよくパン	牛乳	まめとソーセージのトマトに	キャベツとツナのソテー	スライスチーズ	ソーセージ、ツナ、きんときまめ	ぎゅうにゅうチーズ	しよくパン、じゃがいも、きびとう	あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、エリンギ、セロリ、キャベツ、コーン	628 kcal 27.8g 22.6g 2.5g	しっかり噛んで食べてもらうために大豆やカシューナッツ、コーンなどの様々な食材が入った炊き込みごはんです。いろいろな食感を楽しみながら、よく噛んで食べましょう！
8	木	(ごはん)	牛乳	ひじきそぼろどん	けんちんじる	れいとうみかん	とりにく、あぶらあげ、ら、くわ、どうら	ぎゅうにゅうひじき	こめ、きびとう、じゃがいも、こんにゃく	あぶら、こまあぶら、こま	にんじん、こまつな	しいたけ、だいこん、ごぼう、みかん	632 kcal 21.5g 14.5g 1.6g	
9	金	ごはん	牛乳	さばのこうみあげ	じゃがいものきんぴらにすましじる		さば、おからパウダー、どうら、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、きびとう、かたくりこ	あぶら、こまあぶら、こま	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	736 kcal 24.5g 24.5g 1.8g	歯や骨の健康に欠かせないカルシウム
12	月	振替休日												
13	火	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	きゅうりのかおりづけ		ふたにく、だし	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにゃく、きびとう	あぶら、こまあぶら、こま	にんじん、さやいんげん	しょうが、きゅうり	696 kcal 24.8g 19.5g 1.4g	カルシウムは、歯や骨をつくるものになる栄養素です。その他にも、体のさまざまな機能を調節してくれています。例えば、心臓が規則正しく動くためにも役立っています。しかし、ほとんどの日本人は、1日に必要なカルシウム量が足りていません。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳、チーズ等の乳製品、小魚・納豆・ひじき・青菜などです。積極的に食べるようにしましょう。
14	水	チーズパン	牛乳	レモンふうみのクリームスパゲッティ	ブロッコリーとツナのソテー		とりにく、ツナ	ぎゅうにゅうなまクリーム	チーズパン、たまご、スパゲッティ	バター、あぶら	パセリ、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、コーン、レモン	635 kcal 28.2g 21.4g 2.0g	
15	木	(ごはん)	牛乳	ピリからもやしどん	みそしる		ふたにく、だし、みそ、どうら	ぎゅうにゅうわかめ	こめ、きびとう、かたくりこ、じゃがいも	あぶら	にんじん、こまつな	まめやし、ねぎ、もやし、にんにく、えだまめ、だいこん、たまねぎ	638 kcal 26.5g 14.2g 2.4g	
16	金	かみかみライス	牛乳	ししゃものチーズふうみあげ	きりぼしだいこんスープ		とりにく、だし、おからパウダー、ベーコン、ふたにく	ぎゅうにゅうひじき、チーズ、ししゃも	こめ、むぎ、きびとう、こむぎこ、かたくりこ	あぶら、カシューナッツ	にんじん	コーン、えだまめ、きりぼしだいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	642 kcal 29.0g 20.2g 2.4g	21日(水) とうもろこし
19	月	ごはん	牛乳	さかなとだし、ごまがらめ	ごもくスープ		たら、だし、とりにく、どうら、うすらたまご	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、きびとう、かたくりこ	あぶら、こま	にんじん、こまつな	えだまめ、もやし、たまねぎ、だけのこと	713 kcal 30.4g 18.9g 1.4g	6月の終わり頃から8月が旬の野菜です。とうもろこしは24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので座間市産のもぎたてのとうもろこしを農家さんに届けていたいただきます。届いたとうもろこしは1年生に皮むきを手伝ってもらおう予定です。その後、給食室でよく洗い、蒸して提供します。
20	火	エビピラフ	牛乳	ウィンナーソテー	やさいスープ		エビ、とりにく、ウィンナー	ぎゅうにゅうチーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、かたくりこ	あぶら、バター	にんじん、パセリ、こまつな	たまねぎ、キャベツ、エリンギ、コーン	596 kcal 24.5g 19.7g 2.4g	
21	水	(ごはん)	牛乳	カレーライス	むしとうもろこし	ヨーグルト	ふたにく、しょうが、インゲン豆	ぎゅうにゅうチーズ、ヨーグルト	こめ、こむぎこ、じゃがいも	あぶら、バター	にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、たまねぎ、とうもろこし	729 kcal 24.4g 16.4g 1.6g	
22	木	(ソフトめん)	牛乳	ソフトめん、わふう、あんかけ	てづくりむしパン		ふたにく、かまぼこ、あぶらあげ、おからパウダー、みそ	ぎゅうにゅう	ソフトめん、きびとう、ミックスこ、かたくりこ	あぶら、バター	にんじん、こまつな、かぼちゃ	ねぎ、だけのこと、しいたけ、はくさい	667 kcal 28.2g 15.5g 2.3g	23日(木) 神奈川産品デー給食
23	金	きなこあげパン	牛乳	みそスープ	しょうなんゴールドゼリー		きなこ、ふたにく、てづくりみそ	ぎゅうにゅう	こめ、コッパン、きびとう、さとう、じゃがいも	あぶら、こまあぶら	にんじん、こまつな、ら	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、ねぎ	633 kcal 27.4g 23.1g 2.6g	神奈川産品・座間市産の食材を多く取り入れた給食です。私たちが住んでいる神奈川県は、水産物や農産物などがたくさんとれるすばらしい県です。給食を通して、神奈川県のおよびに気づいてもらえたらと嬉しいです。今回の給食では、きなこ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・手作り味噌は、座間産のものを使用予定です。
26	月	ごはん	牛乳	とりのチリソース	もやしとあおなのナムル	れいとうみかん	とりにく、おからパウダー、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、かたくりこ、きびとう	あぶら、こまあぶら	にんじん、こまつな、ピーマン、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、しいたけ、もやし、みかん	692 kcal 22.5g 13.0g 1.6g	
27	火	ごもくごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	なめこじる		とりにく、あぶらあげ、おからパウダー、どうら、みそ	ぎゅうにゅうあぶら、わかめ	こめ、むぎ、たら、きびとう	あぶら	にんじん、こまつな	だけのこと、しいたけ、えだまめ、ごぼう、なめこ、だいこん、ねぎ	601 kcal 24.3g 17.7g 2.6g	
28	水	ごはん	牛乳	にくみそいため	はるさめスープ		ふたにく、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、きびとう、かたくりこ、はるさめ	あぶら、こま	にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、しいたけ、ねぎ、りんご	644 kcal 23.3g 14.7g 1.9g	29(水) すいか
29	木	ロールパン	乳酸飲料	じゃがいもとコーンのミルクに	すいか		とりにく、しょうが、インゲン豆	乳酸飲料、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	ロールパン、じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、エリンギ、えだまめ、コーン、すいか	676 kcal 24.1g 18.8g 2.1g	すいかは夏を代表する果物のひとつです。汗をかくと失われるミネラルをたくさん含むので、夏場の水分補給に適しています。また、疲れをいやしてくれたり、体を冷やしたりする効果もあります。すいかは15℃前後に冷やすと一番おいしく食べられます！
30	金	くろパン	牛乳	さかなのラタトゥイユソース	マカロニスープ		しいら、おからパウダー、とりにく	ぎゅうにゅうこな、チーズ	くろパン、きびとう、かたくりこ、こむぎこ、マカロニ	あぶら	トマト、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、セロリ、なす、ズッキーニ、キャベツ、コーン	631 kcal 30.2g 19.8g 2.4g	

★ 9日(金) は、テーマ献立です。
★ 23日(金) は、神奈川産品デー給食です。

※栄養価は3、4年生のものです。
※都合等により献立や内容を変更することがあります。

6月の座間産の食材
小松菜・キャベツ
大根・じゃがいも
玉ねぎ・にんじん
とうもろこし
きゅうり・なす
いんげん・ピーマン
大豆・きな粉

6月の食育目標 身の周りをきれいにし、食事をしよう。
当番目標 手洗いをしっかりして衛生に気をつけよう！

令和5年度献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」 6月「じゃがいもの金平煮」
座間市では、じゃがいもは6月から7月頃に収穫されています。昔からじゃがいもがたくさんとれたので、様々なじゃがいも料理が食卓に登場していました。「じゃがいもの金平煮」は、その時期に各家庭で作られていた郷土料理のひとつです。じゃがいもを太めの千切り（または拍子切り）にして、油でじっくり炒めて作ります。じゃがいもの他に、にんじんやたまねぎなど、その季節に収穫された野菜も加えて作られています。給食では、6月9日(金)に座間の家庭の味を感じられる「じゃがいもの金平煮」を提供します。じゃがいもを千切りにして、にんじん、たまねぎ、さやいんげんと一緒に炒め、しょう油と砂糖で味つけして作ります。

ゆっくりよくかんで食べよう！
早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。