令和7年度

6月　こんだてひょう

座間市立ひばりが丘小学校

6月の食育目標　身の周りをきれいにして、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！

©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	そのほか	ざいりょう きいろ エネルギーのもとになる	ざいりょう あか 体をつくるもとになる	ざいりょう みどり 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	コッペパン	牛乳	やきそば	ぎょうざ		コッペパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ　もやし こまつな　たまねぎ	577 kcal 26.2 g 20.8 g 2.5 g
3	火	ごはん	牛乳	さかなのかんこくソース	もずくのみそしる	オレンジ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば　みそ とうふ あぶらあげ もずく	しょうが　ねぎ にんにく　たまねぎ にんじん だいこん こまつな　オレンジ	692 kcal 24.7 g 27.1 g 1.9 g
4	水	チーズパン	牛乳	トマトシチュー	ブロッコリーとツナのソテー		チーズパン じゃがいも こむぎこ バター　あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しろインゲンまめ チーズ　ツナ	にんにく　たまねぎ にんじん　トマト えだまめ ブロッコリー コーン	655 kcal 38.0 g 30.2 g 2.9 g
5	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー	ビーフンスープ		こめ　あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ　たまねぎ にんじん　もやし チンゲンサイ　コーン しょうが　にんにく しいたけ　こまつな	578 kcal 23.1 g 13.6 g 1.7 g
6	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		こめ　むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	だいず　とりにく ひじき　チーズ ぎゅうにゅう ししゃも　ぶたにく ベーコン	にんじん　コーン えだまめ　たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ	601 kcal 29.3 g 19.2 g 2.4 g
9	月	振　替　休　業								
10	火	ごもくごはん	牛乳	さかなのコロコロあげ	なめこじる		こめ　あぶら むぎ　さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶらあげ とりにく　みそ ぎゅうにゅう あおのり　たら わかめ　とうふ	にんじん　しょうが しいたけ　たけのこ しらたき　えだまめ ごぼう　なめこ　ねぎ だいこん　こまつな	558 kcal 25.4 g 15.5 g 2.3 g
11	水	ごはん	牛乳	こうやに	きゅうりのかおりづけ	やきのり	こめ じゃがいも さとう あぶら　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく こうやどうふ のり	ごぼう　こんにゃく にんじん さやいんげん きゅうり しょうが	581 kcal 23.9 g 13.7 g 1.7 g
12	木	コッペパン	牛乳	さかなのラタトゥイユソース	マカロニスープ	チョコクリーム	コッペパン こむぎこ　あぶら かたくりこ マカロニ　さとう チョコクリーム	ぎゅうにゅう しいら チーズ とりにく	にんにく　たまねぎ セロリー　にんじん ズッキーニ　トマト ピーマン　キャベツ こまつな　コーン	601 kcal 34.7 g 18.6 g 2.2 g
13	金	きなこあげパン	牛乳	みそスープ	SGポンチ		コッペパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんにく たまねぎ　もやし にんじん　キャベツ ねぎ　コーン にら　みかん	586 kcal 28.5 g 21.9 g 2.3 g
16	月	ロールパン	牛乳	レモンふうみのクリームスパゲッティ	いんげんとコーンのソテー		ロールパン スパゲッティ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ウインナー	しめじ　えのきたけ エリンギ　たまねぎ にんじん　パセリ さやいんげん コーン　レモン	629 kcal 29.5 g 27.5 g 1.8 g
17	火	ごはん	牛乳	オーロラチキン	みそしる		こめ かたくりこ じゃがいも こめこ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ	ピーマン　たまねぎ にんにく　しょうが だいこん にんじん こまつな　ねぎ	635 kcal 26.3 g 17.0 g 2.1 g
18	水	くろパン	牛乳	さかなのごまマヨネーズやき	マッシュポテト ジュリエンヌスープ		くろパン マヨネーズ ごま じゃがいも バター　あぶら	ぎゅうにゅう さけ　チーズ しろインゲンまめ ぶたにく ベーコン	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	628 kcal 39.2 g 25.2 g 2.6 g
19	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため	すましじる		こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	しょうが たまねぎ はくさい　ねぎ こまつな　にんじん えのきたけ	577 kcal 25.6 g 15.4 g 1.5 g
20	金	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	ピリからきゅうり	れいとうみかん	こめ ごまあぶら じゃがいも かたくりこ さとう　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが にんじん　しいたけ なす　きゅうり にら　みかん	586 kcal 22.4 g 11.6 g 1.6 g
23	月	(ごはん)	牛乳	チキンカレーライス	とうもろこし	ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろインゲンまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん えだまめ とうもろこし	685 kcal 23.6 g 15.5 g 1.3 g
24	火	エビピラフ	牛乳	ソーセージのフリッター	やさいスープ		こめ　むぎ かたくりこ バター　あぶら こむぎこ じゃがいも	とりにく エビ チーズ ぎゅうにゅう おさかなソーセージ	たまねぎ エリンギ にんじん　パセリ キャベツ　コーン こまつな	580 kcal 23.4 g 17.2 g 2.7 g
25	水	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろごはん	とんじる		こめ さとう ごま じゃがいも	みそ　ツナ こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ　ごぼう こんにゃく こまつな だいこん	658 kcal 29.5 g 22.6 g 2.0 g
26	木	コッペパン	発酵乳	じゃがいもとコーンのミルクに		すいか	コッペパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	はっこうにゅう とりにく　チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム しろインゲンまめ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ コーン　すいか	586 kcal 27.7 g 14.0 g 1.9 g
27	金	(ソフトめん)	牛乳	じゃじゃめん	むしパン		ソフトめん ごまあぶら かたくりこ ミックスこ さとう　ごま	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく　ねぎ にんじん　にら たまねぎ　たけのこ しいたけ　かぼちゃ	700 kcal 30.1 g 16.9 g 2.4 g
30	月	ロールパン	牛乳	ワンタンスープ	まめまめみそまめ		ロールパン ワンタンのかわ ごまあぶら かたくりこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ みそ	もやし　たまねぎ にんじん たけのこ こまつな　にら しょうが　ねぎ	652 kcal 36.4 g 32.9 g 2.5 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。

お知らせ等

6月は食育月間

4日～10日は『歯と口の健康週間』

歯や口の中の健康を見直す1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じ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たくさん提供する予定です。よくかんで食べてください。

ゆっくりよくかんで食べよう！

6日　かみかみライス

しっかり噛んで食べてもらうために大豆やひじき、コーンなどの様々な具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！

13日 かながわ産品DAY給食

神奈川県や座間市の食材をたっぷり使用した給食です！

23日 とうもろこし

とうもろこしは、6月下旬頃から8月が旬の野菜で、24時間経つと栄養が半減し、味も落ちてしまうといわれています。今年も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う予定です。とれたてのとうもろこしの味は格別です。楽しみにしていてください♪

28日(金) すいか

夏を代表する食べ物のすいかは、汗をかくと不足しがちなミネラルをたくさん含んでいるので、夏場の水分補給に適しています。また、疲れをいやしたり、体を冷やしたりするもあります。

日本の郷土料理を知ろう！

座間市の郷土料理にざまりんマークがついています。探してみてね！

令和7年度　献立テーマ　「日本の郷土料理を知ろう！」

6月 “じゃじゃ麺（岩手県）”

じゃじゃ麺は、岩手県盛岡市の郷土料理で、わんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」として親しまれている料理のひとつです。

戦前、現在の中国東北部にあたる旧満州に移住していた「白龍(パイロン)」の初代店主である高階貫勝が、満州時代に味わった「炸醤麺(ジャージアンミエン)」をもとに作ったのが始まりだといわれています。そして、終戦後の盛岡で日本の食材を使って屋台を始め、そこで盛岡人の舌に合うようにアレンジを繰り返していくうちに“じゃじゃ麺”が誕生しました。

じゃじゃ麺は、平たいうどんのような麺に炒めた肉味噌、刻んだねぎやきゅうりをトッピングした汁なし麺です。肉味噌には、豚肉とシイタケの他にごま、赤味噌などを使って風味豊かに作られます。好みに合わせておろししょうが・にんにくや酢、ラー油を加えて食べられているそうです。

給食では、豚肉や赤味噌をベースに、白ごま・黒ごま・テンメンジャンなどを加えて本場の盛岡の味を再現しています。ソフト麺とからめていただきましょう！

6月の座間産の食材

小松菜・キャベツ
じゃがいも・玉ねぎ
にんじん・きゅうり
とうもろこし・なす
いんげん・ピーマン
だいこん・ねぎ
大豆・きな粉・みそ