

7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！

当番目標

食器や食缶を決められた場所にきちんと返そう！



©座間市

日	曜日	主食	のみもの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー	お知らせ等
				主菜	副菜		エネルギーのもとになる	あか 体をつくるのもとになる	みどり 体の調子を整えるのもとになる		
1	月	ごはん	牛乳	じゃがいものカレーそばろに	あぶらみそ		こめ あぶら じゃがいも こんにゃく きびとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ちくわ みそ こやどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ えだまめ なす ピーマン	608 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.6g	1日(月) あぶらみそ 座間市では昔からなすがたくさん採れていたのが、色んな調理法で食べられてきました。そのひとつが油みそで、なすを大きめにカットして炒めてみそで調味した料理です。座間の夏野菜をたっぷり使って調理します！
2	火	わかめごはん	牛乳	ちくわのフリッター	そうめんじる		こめ むぎ きびとう あぶら ごむぎこ そうめん ふ	わかめ ちくわ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん しらたき しいたけ えだまめ ごまつな たまねぎ さやいんげん えのきたけ	586 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.8g	★★セタ
3	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき	じゃがいものきんぴら すましじる		こめ きびとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ すこやかなると	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん だまめ はくさい ごまつな	667 kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 2.1g	★★セタ
4	木	ロールパン	牛乳	ポークビーンズ	キャベツとツナのソテー		ロールパン あぶら バター じゃがいも ごむぎこ きびとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたにく ツナ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト コーン キャベツ	659 kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.3g 食塩相当量 2.5g	古くから行われている日本の伝統的な行事のひとつで、そうめんを夫の川に見立ててお供えしたり食べたりします。給食では、献立の都合上、2日に「そうめん汁」を提供する予定です。
5	金	ココナッツあげパン	牛乳	フォーのスープ		バナナ	コッパン あぶら ココナッツ さとう きびとう フォー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん もやし いら しょうが バナナ	601 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.1g 食塩相当量 1.9g	
8	月	こめこバターロール	牛乳	ちゃんぽんめん	スパイシーポテトビーンズ		こめこバターロール ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも あぶら こめこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると だいす	キャベツ にんじん きくらげ もやし ごまつな ねぎ しょうが にんにく	620 kcal たんぱく質 40.0g 脂質 29.0g 食塩相当量 2.3g	冷凍みかん 冷凍みかんは、漁業が盛んな小田原市で生まれました。魚を新鮮に保存するために冷凍技術が発達していて、みかんもたくさん収穫されていたため、その技術を生かして作られました。
9	火	ごはん	牛乳	ひきにくともやしのいためもの	ごもくスープ	れいとうみかん	こめ きびとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ うすらたまご とうふ とりにく	もやし ねぎ いら にんにく にんじん えだまめ はくさい たまねぎ ごまつな だけのこ みかん	621 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.6g	
10	水	チーズパン	牛乳	さかなのレモンソース	マカロニスープ		チーズパン かたくりこ ごむぎこ あぶら きびとう マカロニ	ぎゅうにゅう ほき とりにく	しょうが レモン キャベツ コーン たまねぎ にんじん ごまつな	612 kcal たんぱく質 38.7g 脂質 27.8g 食塩相当量 2.6g	座間市の郷土料理に「ざまりんマーク」がついています。探してみてくださいね！
11	木	ごはん	牛乳	とりにくとじゃがいものあまから	みそしる		こめ かたくりこ じゃがいも こめ きびとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ こやどうふ みそ	えだまめ たまねぎ ごまつな にんじん だいこん ねぎ	669 kcal たんぱく質 28.3g 脂質 18.6g 食塩相当量 1.7g	夏野菜のカレーライス かぼちゃ・なす・さやいんげんなど、座間でとれたての夏野菜をたっぷり使用した特製のカレーライスです。もちろんルッコラ給食室で手作りします！
12	金	コッパン	乳酸飲料	かぼちゃのシチュー	もやしのソテー		コッパン じゃがいも あぶら ごむぎこ バター	とりにく 乳酸飲料 ぎゅうにゅう なまクリーム しょうが ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ ピーマン もやし	612 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.2g	
16	火	クファシューシー	牛乳	ししゃものごまあげ	もずくスープ		こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごむぎこ かたくりこ ごま	ぶたにく こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう もずく ししゃも とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん しらたき しいたけ えだまめ はくさい えのきたけ ごまつな ねぎ	608 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.7g 食塩相当量 2.9g	日本の郷土料理を知ろう！
17	水	(ごはん)	牛乳	なつやすみのカレーライス	コーンソテー	デザート	こめ あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	とりにく チーズ しょうが ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん にんにく しょうが スッキーニ コーン キャベツ にんじん	698 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.7g 食塩相当量 1.5g	1学期 給食最終日

※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。

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう」

7月 「クファシューシー(沖縄県)」

『クファシューシー』は沖縄県の郷土料理です。クファは「固い」、シューシーは「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「シューシー」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、細切り昆布、かまぼこなどの具材を豚のだし汁で炊きます。もともとは行事の祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれ、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、シューシーには、お盆の精霊迎え「ウンケー」に作る、葉ショウガを使った「ウンケーシューシー」、冬至に作る芋を使った「トゥンジーシューシー」など、色々な種類があります。

給食では、16日(火)に『クファシューシー』を提供します。沖縄県の味を味わって食べてくださいね！



7月の座間産の食材

- 小松菜
- 玉ねぎ
- にんじん
- いんげん
- ピーマン
- かぼちゃ
- じゃがいも
- なす
- ねぎ
- 大豆



食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%