

令和7年度

7月

こんだてひょう

座間市立ひばりが丘小学校

7月の食育目標

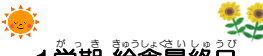
夏の栄養について知り、野菜をしっかりと食べよう！

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 たんぱく質	お知らせ等
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり		
							エネルギーの もとなる	体を つくる もとなる	体の調子を 整えるもとなる	脂質 食塩相当量	
1	火	ごはん	牛乳	マーボーなす	ちゅうかスープ	オレンジ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりにく みそ うすらたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし オレソジ	570 kcal 23.9 g 13.2 g 2.3 g	なす  なすはインドで生まれ、奈良時代に“奈須比”という呼び名で日本に渡ってきました。濃いむらさき色は、ナスニンという色素で、病気や老化を防いでくれます。
2	水	コッパン	牛乳	さかなの レモンソース	ペンネスープ		コッパン かたくりこ こむぎ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう さけ とりにく	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ にんにく レモン コーン	588 kcal 34.5 g 21.2 g 2.3 g	
3	木	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	すましじる	ひじき ふりかけ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず なると ひじき	こんにやく にんにく にんじん ねぎ さやいんげん こまつな はくさい えのきたけ	599 kcal 23.7 g 16.6 g 1.9 g	★★七夕  古くから行われている日本の伝統的な行事のひとつで、そうめんを天の川に見立ててお供えしたり食べたりします。給食では、7日に「そうめん汁」を提供する予定です。
4	金	ロールパン	牛乳	かぼちゃの シチュー	もやしのソテー		ロールパン じゃがいも あぶら こむぎ バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム しろインゲンまめ ウィンナー	にんにく たまねぎ かぼちゃ えだまめ ピーマン もやし	653 kcal 32.1 g 33.9 g 2.3 g	
7	月	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	そうめんじる	★ ★ たなばた ゼリー	こめ こめ じゃがいも かたくりこ ごま そうめん こむぎ さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ かまぼこ とうふ	えだまめ にんにく しょうが こまつな さやいんげん えのきたけ	728 kcal 30.9 g 19.8 g 1.9 g	日本の郷土料理 を知ろう！ 
8	火	のざわな チャーハン	牛乳	ししゃもの カレーふうみあげ	はるさめスープ		こめ むぎ こまあぶら かたくりこ こむぎ さとう こま あぶら はるさめ	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう しいたけ ししゃも とりにく	にんにく にんにく えだまめ たまねぎ しいたけ こまつな	585 kcal 26.8 g 18.4 g 2.4 g	
9	水	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	いため しおナムル		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんにく しらたき えだまめ キャベツ もやし こまつな ねぎ	571 kcal 22.0 g 14.1 g 1.5 g	にら  にらの独特なおいしさは、硫化アリルという成分で食べ物の消化を助けてくれます。また、疲労回復させてスタミナがつく効果も期待できます。
10	木	シナモン あげパン	牛乳	えびとフォーの スープ		バナナ	コッパン あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう とりにく エビ	たまねぎ にんにく もやし しょうが にら バナナ	579 kcal 24.9 g 19.7 g 2.1 g	
11	金	(ごはん)	牛乳	とりにらどん	あおなのスープ		こめ あぶら かたくりこ こむぎ さとう こまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうふ うすらたまご	たけのこ たまねぎ しょうが チンゲンサイ こまつな もやし	585 kcal 25.6 g 15.1 g 1.8 g	夏野菜のカレーライス かぼちゃ・なす・さやいんげんなど、夏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。もちろんルウから給食室で手作ります！
14	月	(ソフト めん)	牛乳	ソフトめん ごもくあんかけ	あおのり ポテトビーンズ		ソフトめん かたくりこ じゃがいも こめ あぶら	ぶたにく あぶら ぎゅうにゅう なると だいず あおのり	たまねぎ こまつな にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	640 kcal 30.0 g 18.8 g 1.8 g	
15	火	(ごはん)	発酵乳	なつやさいの カレーライス	コーンソテー		こめ あぶら じゃがいも バター こむぎ	とりにく チーズ しろインゲンまめ はっこうにゅう ツナ	たまねぎ にんにく スッキーマ さやいんげん なす にんにく しょうが コーン キャベツ	636 kcal 22.0 g 9.7 g 1.6 g	 1学期 給食最終日 
16	水			おたのしみ給食 			こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ こむぎ	わかめ とりにく あぶら ぎゅうにゅう ちくわ チーズ こうやどろみ みそ	にんにく しらたき えだまめ ねぎ たまねぎ こまつな	652 kcal 25.3 g 19.1 g 2.8 g	

※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7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう」

7月 “野菜菜チャーハン(長野県)”

野菜菜は、長野県の野沢温泉村で、作られてきたことからその名が付いた漬け菜です。
今から約270年前、野沢温泉の和尚さんが、京都から、カブの種持ち帰って育てたら、突然変異で、違う野菜に育ったのが野菜菜の発祥と伝えられています。漬けたものは、そのまま食べるほかに、あっさりとした味なので、炒め物・チャーハン・おにぎりの具・納豆の薬味など様々な食べ方ができます。
給食では、8日(火)に野菜菜をたっぷり使ったチャーハンを提供します。



7月の座間産の食材

こまつな かぼちゃ
玉ねぎ じゃがいも
にんにく なす
いんげん ねぎ
ピーマン だいず



給食の野菜を作っている農家さんたち



JAさがみ 栗原地区野菜市組合

おいしい給食を支えてくれている「JAさがみ」が今年、30周年を迎えます。「JAさがみ」の座間営農経済センターにはたくさんの組合があり、座間市で栽培した農産物を、学校給食やJAさがみ直売所「米ディハウスくりはら、米ディハウスさま」などに出荷しています。
”顔の見える生産者”として、子どもたちや小学校栄養士、消費者とも交流しています。
今回は、給食のためにたくさんの野菜を作ってくれたり、とうもろこしの皮むき授業などでとてもお世話になっている「栗原野菜市組合」のみなさんを紹介します。働いている様子や学校に野菜が届くまでの活動動画が届きましたので、ぜひ見てくださいね♪

【直売所案内】
9:00~17:00
※水曜定休

★★私たちは、地産地消を推進しています★★
○米ディハウスくりはら：JAさがみ栗原支店横（座間市栗原中央1-25-40）
○米ディハウスさま：JAさがみ座間支店すぐ（座間市入谷西2-54-5）