



7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	曜日	主食	パン ごはん	の み も の	おかず			ざいりょう			エネルギー		お知らせ等		
					主菜	副菜	そのほか	あか		きいろ		みどり		タンパク質	
								主に体をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子をととのえるもの		しぼう	えんぷん
3	月	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	あぶらみそ		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ しらたき じゃがいも きびとう	あぶら	にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ しいたけ ねぎ なす	639 kcal 22.1 g 13.7 g 1.2 g	座間の味 郷土料理を 知ろう	
4	火	わかめ ごはん	牛乳	ししゃもの ごまあげ	そうめんじる		とりにく あぶらあげ おからパウダー かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	こめ むぎ しらたき きびとう こむぎ そうめん	あぶら ごま	にんじん ごまつな さやいんげん	しいたけ えだまめ えのきたけ	645 kcal 25.7 g 21.9 g 2.8 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。 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、 献立の都合上、4 日に「そうめん 汁」を、7日に七 タデザートを提供 予定です。	
5	水	ごはん	牛乳	サバの みそだれ	あおなの スープ	れいとう みかん	さば とうふ みそ とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	こめ きびとう	ごまあぶら ごま	ごまつな チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし みかん	712 kcal 25.5 g 22.9 g 1.8 g		
6	木	ソフト フランス パン	牛乳	パンプキン シチュー	もやしのソテー		とりにく しろうインゲン豆 ソーセージ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎ	バター あぶら	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ えだまめ もやし	628 kcal 26.0 g 22.3 g 2.4 g		
7	金	くろ パン	牛乳	さかなの レモンソース	パスタスープ	たなばた ゼリー	とりにく ホキ おからパウダー	ぎゅうにゅう	くろパン こむぎ かたくりこ きびとう じゃがいも スパゲッティ	あぶら	にんじん ごまつな	しょうが レモン たまねぎ キャベツ	660 kcal 28.4 g 19.0 g 2.7 g	6日、7日 5年生 キャンプ	
10	月	ロール パン	牛乳	ごもく やきそば	シューマイ		ぶたにく かまぼこ シューマイ	ぎゅうにゅう	ロールパン ちゅうかめん きびとう かたくりこ シューマイかわ	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが もやし	643 kcal 23.9 g 26.4 g 2.7 g	しつかり食べて 夏を元気に 過ごそう	
11	火	(ごはん)	牛乳	なつやさいの カレーライス	キャベツと コーンのソテー		ぶたにく ツナ しろうインゲンまめ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも こむぎ	あぶら バター	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが コーン キャベツ	703 kcal 24.5 g 17.8 g 1.5 g	夏野菜の カレーライス かぼちゃ、なす など座間でと れたての夏野 菜をたっぷり 使用した特 製カレーです。	
12	水	コッパ パン	牛乳	さかなと だいずの ケチャップあえ	はるさめの カラフルソテー		しいら おからパウダー だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	コッパパン かたくりこ こめ きびとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ にんにく コーン キャベツ	668 kcal 29.6 g 23.8 g 2.3 g		
13	木	(ごはん)	牛乳	ビビンバどん	わかめスープ		ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ きびとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごまつな	にんにく きりぼしだいこん もやし はくさい ねぎ	623 kcal 25.7 g 16.0 g 1.7 g	牛乳を 飲もう！	
14	金	お楽しみ給食						ツナ とりにく しろうインゲン豆	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム 乳酸飲料	しょくパン こむぎ	あぶら バター	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ コーン りんご	636 kcal 25.8 g 16.7 g 2.4 g	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

※ 3日(月) は、テーマ献立です。

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。



7月の座間の食材

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

令和5年献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」 7月「油みそ」



座間市では、昔からナスがよく採れていて、農家さんたちにとって身近な野菜のひとつでした。形が悪いナスはお店では売らずに、持ち帰って農家さん自身が食べていたので、ナスをいろいろな調理法で食べていました。そのひとつが「油みそ」で、ナスを大きめの4つ切りにし、油でいため、みそで甘辛い味付けにした料理です。味が濃く、簡単に作れるので、力仕事を終えた農家さんにはピッタリな料理だったそうです。ナスだけで作るシンプルなものもあれば、家に残っている野菜やお肉を加えて作ることもありました。また、みそも昔は各家庭ごとに手作りしていたので、それぞれの家庭の味があったそうです。給食では、3日(月)に座間市でとれた野菜をたっぷり使用した『油みそ』を提供予定です。



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



きゅーたん