



6月 こんだてひょう



6月の食育目標

当番目標

身の周りをきれいに、食事をしよう。

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		そのほか	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	お知らせ等
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体をつくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる		
3	月	コッペパン	牛乳	さかなのハーブやき	コーンポテト ジュリエッタ スープ		コッペパン マヨネーズ あぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ほき チーズ しろインゲン豆 ぶたにく ベーコン	パセリ たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな	602 kcal 36.4 g 22.6 g 2.7 g	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。
4	火	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろごはん	なめこじる		こめ きびとう こま	みそ ツナ ごうやどうふ ぎゅうにゅう わかめ とうふ	にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな	651 kcal 27.7 g 20.7 g 1.9 g	
5	水	チーズパン	牛乳	スパゲティポロネーゼ	キャベツとコーンのソテー		チーズパン スパゲティ あぶら きびとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす みそ ツナ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく えだまめ キャベツ コーン トマト	618 kcal 35.3 g 23.1 g 2.5 g	
6	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため	けんちんじる		こめ かたくりこ あぶら きびとう こま あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな	607 kcal 28.5 g 16.7 g 1.6 g	ゆっくりよくかんで食べよう！
7	金	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	いためナムル	れいとうみかん	こめ こま あぶら じゃがいも きびとう こま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいす みそ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんにく しいたけ もやし みかん	625 kcal 23.9 g 13.4 g 1.6 g	11日(火) かみかみライス
11	火	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 カシューナッツ あぶら きびとう こま かたくりこ	だいす とりにく ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ぶたにく ひじき ベーコン	にんじん コーン えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ	633 kcal 30.5 g 21.9 g 2.5 g	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！
12	水	(ごはん)	牛乳	カレーライス	ブロッコリーとツナのソテー		こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン ブロッコリー	679 kcal 23.7 g 17.5 g 1.7 g	
13	木	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 きびとう こま 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 にんじん ねぎ キャベツ コーン もやし みかん缶	590 kcal 28.7 g 20.9 g 2.3 g	かながわ産品DAY給食
14	金	こめこバターロール	牛乳	やきそば	ぎょうざ		こめこ バターロール ちゅうかめん あぶら こま あぶら きびとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ こまつな	643 kcal 34.2 g 33.1 g 2.6 g	13日(木) SGポンチ 湘南ゴールドゼリーと神奈川県産のみかん缶を合わせたさっぱりとしたデザートです。
17	月	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	いためしおナムル	ひじきのつくだに	こめ あぶら じゃがいも きびとう こま あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき	たまねぎ にんじん しらたき ごぼう えだまめ キャベツ もやし ねぎ こまつな	599 kcal 22.5 g 14.2 g 2.1 g	20日(木) とうもろこし
18	火	ごもくごはん	牛乳	ちくわのごまあげ	すましじる		こめ むぎ あぶら きびとう きびとう こま かたくりこ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう とうふ ちくわ すこやかなた	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ しらたき えだまめ はくさい こまつな えのきたけ ねぎ	585 kcal 24.4 g 18.7 g 2.3 g	とうもろこしは、6月の終わり頃から8月が旬の野菜で、24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまつていわれています。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つていただきます。その後、給食室でよく洗い、蒸して提供します。とれたてのとうもろこしの味は格別です。味わって食べてください。
19	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー	はるさめスープ		こめ あぶら きびとう かたくりこ こま あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく うずらたまご	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく しいたけ こまつな コーン にんじん	592 kcal 25.2 g 14.3 g 1.7 g	
20	木	くろパン	牛乳	トマトシチュー	とうもろこし		くろパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら きびとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しろインゲン豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	666 kcal 33.3 g 24.8 g 2.4 g	
21	金	ハニーレモントースト	牛乳	ワンタンスープ		ヨーグルト	しょうパン マーガリン はちみつ きびとう ワンタンのかわ こま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	レモン 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	596 kcal 29.7 g 21.8 g 2.3 g	
24	月	ごはん	牛乳	さかなのからみソース	たぶ		こめ かたくりこ あぶら きびとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ぶたにく しいたけ	685 kcal 26.1 g 25.2 g 1.9 g	日本の郷土料理を知ろう！
25	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 あぶら バター こむぎこ じゃがいも	とりにく えび 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	607 kcal 24.1 g 19.2 g 2.7 g	28日(金) すいか 夏を代表する果物のすいかは、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、疲れをいやしてくれたり、体を冷やしたりする効果もあります。
26	水	ごはん	牛乳	こうやに	ピリからきゅうり		こめ きびとう じゃがいも こんにゃく こま あぶら あぶら こま	ぎゅうにゅう だいす とりにく こうやどうふ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり しょうが	589 kcal 25.0 g 14.8 g 1.5 g	
27	木	(ソフトめん)	牛乳	ソフトめんカレーなんばん	ポテトドック		ソフトめん かたくりこ きびとう あぶら じゃがいも ミックスこ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	652 kcal 26.4 g 16.5 g 1.8 g	
28	金	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	ロールパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ 乳酸飲料 なまクリーム しろインゲン豆	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ コーン すいか	659 kcal 29.9 g 25.3 g 2.0 g	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！

※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。

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう」

6月 「たぶ(福岡県)」

「たぶ」は福岡県の郷土料理です。鶏肉と旬の野菜に水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから「ざぶ」がなまって「たぶ」とよばれるようになったといわれています。お客さんを招待したときに食べることが多い料理で、お祝いごとの時には小さくさいの目に切って作ります。

田植えが終わったことを祝う行事を「さなぶり」といい、田んぼの神様が田植えを終えて、天に帰る白と考えられています。九州では、この日はお供え物をして、手伝ってくれた人を招待してお祝いの会を開きます。「たぶ」はこのお祝いの会で並べられる料理のひとつです。

座間市でも、5月末~7月上旬に田植えが行われるので、給食でもお祝いをして「たぶ」を作りました。福岡の味をしっかりと味わっていただきます。



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
- いんげん・ピーマン
- 大豆・きな粉

