



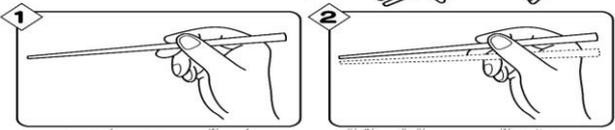
日	曜日	主食 (しゅじやく)	のみのもの	おかず			さいりょう			たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	一口メモ
				主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜ほか	あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ エネルギーのもと		
1	金	ごはん		マーボーなす	はるさめスープ		ぶたにくとりにく うすらのたまご たいすみそ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ なす にら ねぎ キャベツ しいたけ だけのこににく しょうが	ごはん じゃがいも はるさめ きびとう でんぷん あぶら	668 24.5 16.0 2.5	座間の農家さんが 育てたなすがたっ ぶり入った、マー ボーなすです。
4	月	ごはん		★ さばのみそだれ	★ じゃがいもの きんぴら すましじる		さば ベーコン とうふなると うすらのたまご みそ ころも さばだし きゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン ねぎ	ごはん じゃがいも こまきびとう でんぷん あぶら	740 26.4 26.6 2.0	座間の味 郷土料理を 知ろう!! 「じゃがいもの きんぴら」
5	火	わかめごはん		★ ししゃもの いそべあげ	そうめんじる		とりにく ししゃも あおのり かまぼこ あぶらあげ ころも おから さばだし きゅうにゅう	にんじん こまつな しいたけ ねぎ えのき えだまめ しらたき みかん	こめむぎ そうめんこま きびとう あぶら	606 24.5 18.5 2.1	一早い七夕料理 です。そうめん汁 は、天の川をイ メージしていま す。
6	水	ソフト フランスパン	のむ ヨーグルト	パンキンシチュー	ブロッコリー ソテー		ぶたにく ベーコン ソーセージ チーズ なまクリーム きゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン えだまめ ブロッコリー	ソフトフランスパン バター あぶら	608 25.4 17.4 1.9	かぼちゃをたくさん 使ったシチューで す。かぼちゃには、 カロテン・食物繊維 も多く含まれていま す。
7	木	ごはん		★ さかなの パンパンジーソース	ワントンスープ		たら ぶたにく きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だけのこ にら ねぎ もやし しょうが	ごはん ごま ワントンのかわ きびとう あぶら	600 25.9 11.3 1.8	梅干しで煮た鶏に かけるソースを、 揚げた魚にかけま す。
8	金	ぶどうパン		★ ちゃんぽんめん	まめまめみそめまめ		ぶたにくいか こやどうふ たいすみそ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ もやし ねぎ しょうが	ぶどうパン めん きびとう でんぷん あぶら	622 30.8 21.0 2.5	高野豆腐は、豆腐を 凍らせて低温加熱さ せた後乾燥した保存 食品です。揚げた高 野豆腐も美味しいで す。
11	月	ロールパン		★ チリコンカン			ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト パセリ みかん もも パイナップル バナナ ゼリー こんにやく	ロールパン マカロニ じゃがいも きびとう あぶら	616 22.3 20.5 1.6	たくさんの種類の フルーツやゼリー が入ったフルーツ ポンチです。
12	火	キムチ チャーハン		あげきょうざ	やさいスープ		ぶたにく やきぶた とりにく きょうざ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ えだまめ にんにく コーン キムチ みかん	こめむぎ こま じゃがいも きびとう あぶら	584 20.1 16.6 1.9	もうすぐ夏休みで すね。「早ね早お き朝ごはん」は続 け、規則正しい生 活を!
13	水	ごはん		なつやさいカレー	いんげんとコーンの ソテー		ぶたにく ソーセージ チーズ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ いんげん なす スズキニ えだまめ コーン にんにく しょうが	ごはん じゃがいも バター あぶら	737 24.0 19.5 1.7	ズッキーニやなす やかぼちゃ、今が 旬の野菜が入った 夏野菜カレー。
14	木	(ごはん)		やきにくどん	★ わかめスープ	りんごシャーベット	ぶたにくとりにく どうふ わかめ みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが りんごシャーベット	ごはん ごま あぶら	696 23.5 15.6 1.8	一学期最後の給食 です。デザートが 付きます!!

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう!

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。

日本人の食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」というほど、はしは重要な 食事道具です。
はしづかいがきちんとしていると料理が食べやすく、周囲にも 好印象を与えます。
子どものうちに正しいはしづかいをしっかりと身につけましょう。

はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。

上手に持てたら
上のはしだけ動
かしてみよう!



ぜひ、
夏休み中に!

自分にぴったりのはしを持とう!

My-Hashi

19.5cmのはし

鶏指と人さし
指を直角に
結んだ長さ×1.5

手首から中指
までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

令和4年度 献立テーマ

『 ぎまの味 郷土料理を知ろう 』



今年度の献立テーマは、「座間の味 郷土料理を知ろう」です。4月には「煮込みそば」、5月には「豚漬け」、6月には「焼きとうもろこし」を紹介してきました。そして7月には「じゃがいものきんぴら」を紹介し

ます。郷土料理とは、その土地の食材を使った昔から伝わる伝統的な料理のことです。座間で作られている米や麦、野菜や果物など、様々な農産物を使った料理を2学期からも紹介していきます! お楽しみに!!



今年度も始まって一学期が過ぎようとしています。今学期も、本校の学校給食に深いご理解とご協力いただきありがとうございます。梅雨が終わると、本格的な夏の到来です。もうすでに、毎日暑い日が続いています。熱中症や夏バテを防ぐためにも、食生活はとっても重要です! 夏休みに入っても早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、楽しい夏休みを過ごしてください。そして、2学期も元気な笑顔で会えることを楽しみにしています!

2学期の給食は9月1日(木)からとなります。



栄養士・調理員一同