

12がつ こんだて表

令和4年 座間市立相模野小学校

今月の食育目標

冬の栄養について知り、好ききらいを  
しないで何でも食べよう



©座間市

日	曜日	パン・ごはん	のりもの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぷん	おしらせ
							あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ 力や体量のもと		
1	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	ビーフ スープ	みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ キャベツ こまつな みかん	ごはん ビーフ あぶら かたくりこ	626 25.1 13.1 2.4	12月になりました。寒くても、石けんでしっかり手をあらいましょう。
2	金	ひじき ピラフ	牛乳	さかなの フィレット	はくさい スープ		ぎゅうにゅう とりにく たら ベーコン ひじき だいず	にんじん たまねぎ コーン えだまめ こまつな はくさい	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	571 26.4 15.7 2.3	「フィレット」はポルトガルの天ぷらです。
5	月	ロール パン	牛乳	イタリアン スパゲティ	ツナサラダ	ブルー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく トマト ブルーン	ロールパン スパゲティ あぶら	635 24.9 20.1 2.3	「イタリアンスパゲティ」はじっくりと煮こんだトマトソースをつかって作ります。
6	火	ごはん	牛乳	さかなとだいずの ごまケチャップあえ	みそしる		ぎゅうにゅう たら だいず とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな だいこん ねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	717 26.4 22.4 1.8	「みそしる」のみそは、赤みそと白みそを合わせて使っています。
7	水	ごはん	牛乳	だいずいり ちくぜんに	ごますあえ	のり つくだに	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ のりつくだに	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう もやし きゅうり えだまめ こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも ごま	640 25.5 14.2 2.2	ごはんの入れ物の中に、ごはんつぶをのこさないようにしましょう。
8	木	ソフト フランス パン	のむ ヨーグル ト	マカロニの クリームに	カレーあじ のサラダ		ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン のむヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう マッシュルーム	ソフトフランスパン こむぎこ バター マカロニ あぶら	641 27.0 25.6 2.2	「カレーあじのサラダ」に入っているほうれん草は座間市でとれたものです。
9	金	とりにら どん	牛乳		みそしる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ たけのこ なら ねぎ だいこん はくさい にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ	639 25.8 18.2 2.1	「みそしる」に入っている、大根、にんじん、白菜は座間市でとれたものです。
12	月	ぶどう パン	牛乳	ほうとう	だいずと にぼしの あまから	みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ にぼし だいず	にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ こまつな はくさい みかん	ぶどうパン ほうとう かたくりこ ごま	612 28.1 19.6 2.4	「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。
13	火	かてめし	牛乳	しししゃもの ごまあげ	かきたま じる		ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく あぶらあげ しししゃも	にんじん えのき きりほしだいこん こまつな ねぎ しいたけ えだまめ かんぴょう ごぼう	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ	636 26.0 21.9 2.3	座間市の郷土料理「かてめし」です。「かて」とは、「具」のことです。
14	水	ごはん	牛乳	さばの ピリカラ やき	ひじきときりほしだい こんのいために なめこじる		ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ わかめ とうふ	にんじん ねぎ だいこん なめこ こまつな きりほしだいこん	ごはん あぶら	733 29.7 27.9 2.4	「なめこじる」に入っている小松菜、大根は座間市でとれたものです。
15	木	コッペ パン	牛乳	フェジョ アーダ	ダップーリ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ ピーマン きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも あぶら	673 26.3 18.8 2.4	「フェジョアーダ」はブラジル料理です。
16	金	ごはん	牛乳	マーボー どうふ	ハンサン スー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく きざみだいず	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ なら きゅうり	ごはん あぶら ごま はるさめ かたくりこ	643 26.8 16.7 2.0	「ハンサンスー」とは中国語で千切りにしたあえ物のことです。
19	月	くろパン	牛乳	フライド チキン	ペンネ アラビアータ やさいスープ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんにく	くろパン あぶら かたくりこ じゃがいも ペンネ	629 27.9 20.4 2.4	「フライドチキン」には下味にオールスパイスとガーリックパウダーをつかっています。
20	火	ドライ カレー	牛乳		かみかみ サラダ	おたのしみ デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ きざみだいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えだまめ にんにく しょうが	ごはん あぶら こむぎこ もちむぎ デザート	776 32.8 22.4 2.2	2学期最後の給食です。みんなで楽しくたべましょう。

材料の都合で変更する場合があります

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」  
12月「かてめし」



「かてめし」とは、スス払い(大掃除)をした日の夕食に、きれいになった家で新年を迎えるお祝いとして食べられていたごはんです。

座間市も昔は今と違って、ほとんどの家に「いろり」がありました。家の中にいろりがあるということは、部屋の中で火をたくため、天井や壁はすすだらけで真っ黒になってしまいます。だから、12月下旬になると新年を気持ちよく迎えるために、スス払い(大掃除)をする習慣がありました。

かてめしの「かて」とは、ごはんに入れる具のことを言います。この時に初めて新米を使いました。そして、かてめし作りには役割分担がありました。子どもは油揚げを買いに行き、おばあさんが具を用意していたそうです。

ひな祭りに食べるちらし寿司に似ていて、お酢のきいたご飯に煮た野菜が入ります。野菜の中には、切り干し大根とかんぴょうが入ることが特徴です。