

11がつ こんだて表

令和5年
座間市立相模野小学校



今月の食育目標

感謝の気持ちをもって食べよう

日	曜日	パン・ごはん	のり・みもの	お か ず			ざいりょう			タンパク質 エネルギー	おしらせ
							あか	きいろ	たんぱく質		
1	水	ごはん	牛乳	なまあげとだいこん オイスターソースに	ツナとわかめの サラダ	ふりかけ	血液になるもの ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うすらたまご わかめ ツナ	たんぱく質 ビタミン ミネラル	611 25.5 16.2 1.7	11月になりました。あか、みどり、きいろの食べ物をバランスよく食べて元気になろう。	
2	木	ソフト フランス パン	のり ヨーグルト	グリーン シチュー	ごまドレッシング サラダ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	たんぱく質 ビタミン ミネラル	686 25.0 19.1 2.3	グリーンシチューには座間市でとれたほうれん草をつけています。	
6	月	ロール パン	牛乳	スパゲティ ポロネーゼ	コーン サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きざみだいず チーズ	たんぱく質 ビタミン ミネラル	624 25.7 21.5 2.3	スパゲティポロネーゼには座間市でとれたほうれん草をつけています。	
7	火	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう とらふ ぶたにく きざみだいず とりにく	たんぱく質 ビタミン ミネラル	635 26.4 16.3 2.2	「春雨サラダ」は、しょうゆ味のドレッシングで、あえています。	
8	水	ぶどう パン	牛乳	とうふの だんごじる	だいずとさつまいも のカリント		ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず	たんぱく質 ビタミン ミネラル	625 24.3 17.5 2.2	大豆とさつまいものカリントには座間市でとれた大豆とさつまいもをつけています。	
9	木	ごはん	牛乳	さばのソース がらめ	とんじる		ぎゅうにゅう さば ぶたにく とらふ みそ あじらあげ	たんぱく質 ビタミン ミネラル	706 29.8 24.2 2.2	「とんじる」に入っている大根は、座間市でとれたものです。	
10	金	まきずし	牛乳	いわしの ごまあげ	さつまいも じる	てまきのり みかん	ぎゅうにゅう あじらあげ みそ いわし とうら のり	たんぱく質 ビタミン ミネラル	725 27.4 22.6 2.3	今日は座間市のお米、野菜をつかった「ざまりん給食」です。	
13	月	しよく パン	牛乳	ワンタン スープ	だいずいり スパイシーポテト	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スライスチーズ	たんぱく質 ビタミン ミネラル	587 27.4 23.9 2.3	スパイシーポテトにつかっているのは座間市でとれた大豆です。	
14	火	ごはん	牛乳	たかなそぼろ	いものこ じる		ぎゅうにゅう とりにく あじらあげ こうやとうら	たんぱく質 ビタミン ミネラル	619 27.3 17.3 2.0	いものこじるの里いもは座間市でとれたものです。	
15	水	シナモン あげパン	牛乳	いしかりじる	バナナ		ぎゅうにゅう さけ みそ とうら	たんぱく質 ビタミン ミネラル	602 22.4 21.0 2.3	石狩汁には魚切りにしたさけが入っています。	
16	木	ごはん	牛乳	さかなのみそ マヨネーズやき ひじきのいために	かきたま じる		ぎゅうにゅう ホキ みそ だいず たまご ひじき とうら なた	たんぱく質 ビタミン ミネラル	611 28.2 15.8 2.3	魚のみそマヨネーズやきのカツは重ねて返しましょう。	
17	金	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	なめこじる		ぎゅうにゅう とりにく みそ ししゃも あじら あじらあげ とうら	たんぱく質 ビタミン ミネラル	654 26.1 21.2 2.4	ししゃもは頭からよくかんで、食べましょう。	
20	月	コッパ パン	牛乳	とりにくの ワインに	カレーあじのサ ラダ		ぎゅうにゅう とりにく	たんぱく質 ビタミン ミネラル	564 25.1 17.7 2.3	「カレー味のサラダ」に入っているほうれん草とにんじりは座間市でとれたものです。	
21	火	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめスープ	デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうら	たんぱく質 ビタミン ミネラル	606 23.8 15.9 1.6	チャプチェは韓国の代表的な料理です。	
22	水	きつね ソフトめん	牛乳	ポテトドッグ	みかん		ぎゅうにゅう とりにく あじらあげ なた	たんぱく質 ビタミン ミネラル	652 24.0 17.8 1.8	ソフトめんのはきは小さくまとめて返しましょう。	
24	金	ごはん	牛乳	タコライスのぐ	キャベツの スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きざみだいず ベーコン チーズ	たんぱく質 ビタミン ミネラル	615 26.4 14.6 2.1	タコライスのぐをごはんにのせて食べましょう。	
27	月	カレー ライス	牛乳	まめサラダ	ヨーグルト		ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず	たんぱく質 ビタミン ミネラル	755 26.1 20.6 1.8	まめサラダには座間市でとれた大豆をつけています。	
28	火	ツナときのこ のピラフ	牛乳	ちくわの カレーあげ	はくさい スープ		ぎゅうにゅう ちくわ ツナ とりにく とらふ	たんぱく質 ビタミン ミネラル	583 24.9 17.5 2.4	ツナときのこのピラフのお米は座間市でとれたものです。	
29	水	ごはん	牛乳	いもに	ごまじょうゆ あえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たんぱく質 ビタミン ミネラル	574 20.4 15.4 2.0	「いもに」は里いもが入った山形県産の郷土料理です。	
30	木	チーズ パン	牛乳	あきやさい のミルクに	きりぼしだいこ んサラダ		とりにく チーズ レオナルドアイス なまクリーム	たんぱく質 ビタミン ミネラル	639 27.1 24.3 2.3	「秋野菜のミルク煮」のルーはバターと小麦粉をじっくりと、いためて作っています。	

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」

11月「ざまりん給食」

11月1日は座間市の市政記念日、つまりお誕生日です。2021年に座間市の50歳を記念して、この給食が考えられました。それが「ざまりん給食」です。座間市で作られた、お米や野菜、味噌などをたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食になりました。

座間市のことをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれたらいいなという思いもこめて、「ざまりん給食」の動画も作りましたので、「ざまりん給食」を食べながら見てください。そして、みなさんの中で座間市への愛が育っていけば嬉しいです。（今年は11月10日（金）に実施します。）

