

令和5年1月分

こんだて表

座間市立相模野小学校



©座間市

今月の食育目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう

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	おしらせ
							あか	みどり	きいろ	たんぱく質	
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	しぼうえん	
12	木	ごはん	牛乳	だいこんの カレー そばろに	ごますあえ	ひじきの つくだに	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじきのつくだに	にんじん だいこん ほうれんそう えだまめ きゅうり しいたけ こんにゃく	ごはん あぶら ごま かたくりこ	597 22.3 15.3 2.2	3学期の給食が始まりました。今年もしっかり食べて元気に過ごしましょう。
13	金	ロールパン	牛乳	ホワイト スパゲティ	ツナサラダ		ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ツナ しろういげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり えのき しめじ	ロールパン こむぎこ バター あぶら	616 24.9 24.4 2.2	「ホワイトスパゲティ」には手作りのホワイトソースをつけています。
16	月	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらだまご	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ	651 26.3 17.1 1.9	あとかたづけの時は、ふりかけやストローのふくろをおぼんに残さないようにしましょう。
17	火	さけと きのこの ピラフ	牛乳	ちくわの チーズ ふうみあげ	やさい スープ		ぎゅうにゅう さけフレック とりにく ちくわ こなチーズ	にんじん たまねぎ こまつな えだまめ キャベツ マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら こむぎこ	615 23.6 18.9 2.4	「やさいスープ」に入っている、にんじん、小松菜、じゃがいもは座間市でとれたものです。
18	水	ソフト フランス パン	のり ヨーグルト	ふゆやさいの ミルクに	きりぼしだい こんサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム のりヨーグルト しろういげんまめ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー	ロールパン こむぎこ ごま バター あぶら じゃがいも	606 24.6 18.7 2.2	「冬やさいのミルク」には座間市でとれた里いも、ブロッコリーが入っています。
19	木	ごはん	牛乳	さばの こうみあげ	かみかみサラダ なめこじる		ぎゅうにゅう とうふ さば あぶらあげ ツナ	にんじん ねぎ こまつな れんこん なめこ だいこん しょうが	ごはん あぶら かたくりこ	680 28.3 21.5 2.2	6年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日は6の3の人たちが考えてくれました。
20	金	ココナッツ あげパン	牛乳	トックいり キムチ スープ		バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ はくさいキムチ じめじ バナナ にんにく しょうが	こめこパン あぶら さとう ココナッツ トック	636 25.6 23.3 2.3	今日の「あげパン」には、ココナッツの粉がまぶしてあります。
23	月	ぶどう パン	牛乳	みそにこみ うどん	まめと こさかないり だいがくいも		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ だいず かえりにぼし	にんじん ねぎ こまつな だいこん はくさい にんにく	ぶどうパン うどん あぶら さつまいも かたくりこ	671 26.5 23.3 2.4	「みそにこみうどん」のみそは座間市で作られたみそです。
24	火	ごはん	牛乳	いりどり	はくさいの さっぱりづけ	なっとう	ぎゅうにゅう とりにく なっとう	にんじん ごぼう はくさい きゅうり れんこん しょうが こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも	635 25.6 14.4 1.9	今月の座間の郷土料理「白菜のさっぱりづけ」です。
25	水	ごはん	牛乳	ぶりと だいこんの にもの	みそしる	のり	ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん ねぎ えだまめ たまねぎ しょうが	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	668 25.0 21.1 2.2	「ぶりと大根のにもの」の大根は、座間市でとれたものです。
26	木	くろパン	牛乳	さかなの ピザソース やき	マッシュポテト マカロニスープ		ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン パセリ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら パター	650 33.4 19.9 2.4	「マカロニスープ」に入っているにんじんと小松菜は座間市でとれたものです。
27	金	ちゅうか おこわ	牛乳	シューマイ	はるさめ スープ	みかん	ぎゅうにゅう はるまき とりにく とうふ やきぶた	にんじん ねぎ こまつな たけのこ たまねぎ みかん	こめ むぎ もちごめ はるさめ あぶら	678 24.3 22.2 2.4	「中華おこわ」は、もち米を入れて炊きます。
30	月	こんさい カレー ライス	牛乳		はくさい サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん はくさい きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら こむぎこ パター じゃがいも ごま	720 24.9 18.1 2.0	今日のカレーには座間市でとれたごぼう、にんじん、じゃがいもが入っています。
31	火	きんぴら どん	牛乳	さといもの みそしる		みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな だいこん はくさい しらす みかん	ごはん あぶら さといも ごま	608 24.0 13.6 2.0	今日は神奈川県給食デーです。神奈川県産の材料を使用した給食です。

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」

座間市マスコットキャラクター
「ざまりん」

1月「白菜のさっぱりづけ」

秋から冬にかけておいしくなる白菜は、座間市でも作られている野菜のひとつです。（令和2年11月～2月の生産量2031キロ）
 冬中食べられるようにと考えられたのが漬物です。白菜漬物は、白菜の採れる時期になると各家庭で樽に付け込まれました。
 食べ飽きてしまう時期に合わせて代わりに作っていたのが「白菜のさっぱり漬け」です。

給食では漬け物を作ることができないので、アレンジをして和え物として出します。白菜は座間で採れたものを使います。