



今月の食育目標

丈夫な体を作るたんぱく質について知ろう

日	曜日	火	の み も の	お か す			さいりょう みどり			おしらせ	
							あか 血や肉になるもの	青 病気を防ぐもの	まいろ カや体温のもと		エネルギー たんぱく質 脂質
1	木	ごはん	牛乳	かわり ごもくまめ	はくさいの さっぱりづけ	のり つくだに	ぎゅうにゅう ふだにく だいず のりつくだに	にんじん ごぼう えだまめ はくさい きゅうり しょうが	ごはん あぶら ごま じゃがいも	663 25.0 17.0 1.7	2月になりました。まだまだ寒い日が続きそうですが、しっかりと寒くても元気に笑顔で過ごしましょう。
2	金	とりごぼう ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	かきたま じる	ふくまめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると あおのり とうふ ふくまめ ししゃも	にんじん ごぼう こまつな しめじ えだまめ だいこん ねぎ はくさい	ごめ むぎ あぶら ごま	602 25.4 19.0 2.1	「かきたまじる」のだしは、こんぶとさきは節でとっています。
5	月	ココア 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 とうふ	にんじん ねぎ こまつな だいこん キャベツ こんにゃく パナナ	ごめこパン あぶら パター じゃがいも	620 25.9 21.1 2.2	今日のあげパンはココア味です。
6	火	ごはん	牛乳	だいこんの カレーそばろに	なのはないり ごまあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう ふだにく ちくわ とりにくのみずに	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう なばな もやし	ごはん あぶら ごま	600 24.4 15.5 1.9	「菜の花いりごまあえ」の菜の花は座間市でとれたものです。
7	水	ロール パン	のむ ヨー グル ト	はくさいの クリームに	ツナとわかめの サラダ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい	ロールパン こむぎこ あぶら パター じゃがいも	570 24.3 17.7 2.3	クリーム煮のルーは小麦粉とバターを1時間以上いためて作ります。
8	木	ごはん	牛乳	さばのおろし ソースかけ	しらたきのつるつる いため すましじる		ぎゅうにゅう さば たまご ベーコン	にんじん ねぎ だいこん こまつな もやし えのき コーン	ごはん あぶら ごま	673 27.8 23.7 2.2	「さばのおろしソースかけ」には座間市でとれた大根をつかっています。
9	金	ソフト めん	牛乳	ごもく あんかけ	いしがき だんご		ぎゅうにゅう ふだにく あぶらあげ かまぼこ たまご	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ はくさい こまつな	ソフトめん あぶら パター こむぎこ さつまいも	663 26.8 14.6 2.0	ソフトめんの袋は小さくまとめて返してください。
13	火	キムチ たくあん ライス	牛乳	ちくわの ごまあげ	ビーフン スープ		ぎゅうにゅう ふだにく ちくわ とりにく	にんじん ねぎ キャベツ こまつな キムチ たくあん たまねぎ	ごめ むぎ あぶら ごま ビーフン こむぎこ	600 24.3 15.9 2.2	寒くても、きちんと手洗いをしましょう。
14	水	ドライ カレー	牛乳		キャベツいり きりほしだいこん サラダ		ぎゅうにゅう ふだにく きのみ しいたけ しょうが とりにくのみずに	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ きりほしだいこん にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま バター	697 32.0 18.1 2.3	切り干し大根は、神奈川県産の大根から作られています。
15	木	コッペ パン	牛乳	ワンタン スープ	まめとごさかないり だいがくも	チョコ クリーム	ぎゅうにゅう ふだにく だいず かえりにほし	にんじん ねぎ こまつな もやし たまねぎ にら たけのこ	コッペパン ごま さつまいも あぶら ワンタンのかわ チョコクリーム	609 24.0 18.9 2.3	「ワンタンスープ」には座間市でとれたにんじんとお松菜をつかっています。
16	金	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう	とんじる	ぼんかん	ぎゅうにゅう ふだにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん こまつな えだまめ ぼんかん	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	645 25.0 16.6 1.8	6年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日は6の2の人たちが考えてくれました。
19	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 ふだにく みそ きざみだいず とうふ のり	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ にら たまねぎ	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごま	623 24.6 17.5 1.9	はるさめサラダはしょうゆ味のドレッシングであえたサラダです。
20	火	ツナと きのこの ピラフ	牛乳	ウイナー ソテー	やさい スープ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ とりにく ウイナー	にんじん たまねぎ こまつな パセリ キャベツ コーン エリンギ	ごめ むぎ あぶら じゃがいも バター	585 24.5 20.2 2.3	「やさいスープ」に入っている小松菜とにんじんは座間市でとれたものです。
21	水	ピピンバ	牛乳		わかめ スープ		ぎゅうにゅう ふだにく わかめ とうふ たまご	にんじん ねぎ こまつな もやし きりほしだいこん キムチ たけのこ	ごはん ごま あぶら	594 26.9 15.9 2.2	「わかめスープ」に入っている小松菜とねぎは座間市でとれたものです。
22	木	サンド パン	牛乳	ポーク チャップ	コーンクリーム スープ	オレンジ	ぎゅうにゅう ふだにく チーズ とりにく	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム オレンジ	サンドパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	727 30.1 26.9 2.3	「ポークチャップ」をパンにはさんで食べましょう。
26	月	ロール パン	牛乳	サンマー メン	だいずいり スパイシーポテト		ぎゅうにゅう ふだにく だいず	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう パセリ コーン	ロールパン じゃがいも かたくりこ あぶら	608 24.0 20.3 2.2	「大豆入りスパイシーポテト」のほうれん草は座間市でとれたものです。
27	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんに	おひたしふう サラダ	ふりかけ	ぎゅうにゅう ふだにく かつおぶし みそ	にんじん ごぼう たけのこ ほうれんそう きゅうり キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも	579 21.0 13.2 1.4	「おひたしふうサラダ」のほうれん草は座間市でとれたものです。
28	水	くろパン	牛乳	さかなのかわり ソースかけ	マッシュポテト マカロニスープ		ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	くろパン あぶら パター じゃがいも マカロニ	608 27.7 16.1 2.1	「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。
29	木	ごはん	牛乳	だいずとたら のあまから	こまつなとだいこんの みそじる		ぎゅうにゅう たら みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ だいこん	ごはん あぶら かたくりこ	639 27.1 18.2 1.6	「大豆とたらのみそ」には座間市でとれた大豆をつかっています。

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」



材料の都合で変更する場合があります。

2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、座間市の農家さんも作っている野菜のひとつです。給食では、毎年10月の終わりごろから座間市の農家さんの白菜を使い始めます。

白菜は、上手に保存して半月ほど保存できます。しかし、一度にたくさんとれるため、冬中食べられるようにならないかと考えたものが漬物です。白菜漬物は、白菜の採れる時期になると各家庭で樽に漬け込みました。食べ飽きてしまう時期に代わりに作っていたのが「白菜のさっぱりづけ」です。昔のお母さんたちは、漬物をあえ物に変身させて、食卓に色どりを加えていました。限られた食材を無駄にせず、有効に活用しておいしく食べられるように工夫をしていました。