

6がつ こんだて表

令和3年
座間市立相模野小学校



今月の給食指導目標
栄養指導目標

身の回りをきれいにして食事をしよう。

丈夫な歯と骨を作るカルシウムについて知りましょう。

日	曜日	パン・ごはん	お肉・お魚	野菜	果物	ざいりょう			エネルギー 270kcal たんぱく質 15.0g	おしらせ	
						血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと			
1	火	かみかみライス	牛乳	ししゃものチーズ ふうみあげ		キャベツの スープ	ぎゅうにゅう ししゃも ひしき チーズ だいず とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	こめ むぎ カシューナッツ あぶら こま	653 28.3 21.2 2.4	「かみかみライス」にはカシューナッツ、ひしき、大豆が入っています。よくかんで食べましょう。
2	水	ごはん	牛乳	さかなの ケチャップあえ		とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とろろ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな だいこん ビーマン にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	709 27.4 20.9 2.1	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。
3	木	ロールパン	牛乳	きつねうどん		だいずとじゃがいものあまから	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず	にんじん こまつな はくさい ねぎ しいたけ	ロールパン うどん かたくりこ あぶら じゃがいも	627 22.8 22.1 2.4	「大豆とじゃがいもの甘辛」に使われている大豆は座間市でとれたものです。
4	金	ごはん	牛乳	じゃが マーボー		はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみだいず みそ	にんじん ニラ たまねぎ きゅうり ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ じゃがいも こま	609 22.0 12.9 2.1	「じゃがマーボー」の、かくし味はトールパンジャンです。
7	月	こめこ ロールパン	牛乳	わふうスパゲティ		コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ペーコン	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめこロールパン あぶら スパゲティ	658 29.7 20.8 2.4	サラダに入っているキャベツときゅうりは座間市でとれたものです。
8	火	エビピラフ	牛乳	ウインナー ソテー		マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ パセリ こまつな キャベツ コーン マッシュルーム	こめ むぎ あぶら バター マカロニ	598 25.1 19.5 2.4	「エビピラフ」はエビや野菜を入れて給食室で炊いています。
9	水	ごはん	牛乳	みそにくじゃが		ひしき つくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり ねぎ しょうが	ごはん あぶら じゃがいも しらす こま	634 24.5 14.9 2.0	「みそ肉じゃが」に入っているじゃがいも座間市でとれたものです。
10	木	ソフト フランス パン	牛乳	トマトシチュー		ゴマドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ コーン えだまめ トマト もやし きゅうり	ソフトフランスパン こむぎこ じゃがいも バター	618 25.0 22.5 2.4	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。
11	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー		わかめ スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ みそ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ えのき チンゲンサイ にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ こま	579 25.1 14.6 1.9	「ホイコーロー」のキャベツは座間市でとれたものです。
14	月	ごはん	牛乳	チンジャオ ロースー		ピーマン スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ わかめ とりにく	にんじん ねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ コーン にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ピーマン	624 24.7 13.6 2.2	ピーマンは米の粉からできています。
15	火	ごはん	牛乳	さばのソースに		みそしる	ぎゅうにゅう みそ さば こうやどろろ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	693 28.1 23.5 2.3	さばには体にいいあぶらがたくさんふくまれています。
16	水	しよくパン	牛乳	いかのカレーに		キャベツの ソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ペーコン	にんじん たまねぎ えだまめ コーン キャベツ にんにく しょうが	しよくパン じゃがいも かたくりこ あぶら バター	550 28.3 22.4 2.4	あとかたづけの時はチーズ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	木	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ		いためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム のり	にんじん ごぼう もやし きゅうり ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ こんにやく	657 26.9 18.3 2.2	「かわり五目豆」の大豆は座間市でとれたものです。
18	金	アーモンド あげパン	牛乳			いしかりじる	ぎゅうにゅう ざけ とろろ みそ	にんじん ねぎ キャベツ コーン だいこん バナナ	こめこパン あぶら アーモンド バター	660 28.5 24.0 2.3	今日の「あげパン」はアーモンドバターと砂糖をまぶしてあります。
21	月	ぶどうパン	牛乳	やきそば		シューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ	にんじん たまねぎ こまつな たら たけのこ もやし はくさい れいとうみかん	ぶどうパン むしめん あぶら かたくりこ ねりこ	655 23.2 23.8 2.3	「れいとうみかん」のかわを上手にむいて食べましょう。
22	火	ごもく ごはん	牛乳	ちくわの いそべあげ		すましじる	ぎゅうにゅう とりにく なると ちくわ とろろ あおのり	にんじん ねぎ たけのこ えだまめ ごぼう こまつな えのき	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ	577 23.4 17.0 2.4	「すましじる」のだしは、こんぶとさばがはいてとっています。
23	水	カレー ライス	牛乳			ブロッコリーの ソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ バター	691 24.7 19.5 1.6	「カレー」のルーは、小麦粉とバターをじっくりと炒めて作ります。
24	木	セルフ コロッケ サンド	牛乳			えびとフォーの スープ	ぎゅうにゅう えび とりにく	にんじん ねぎ こまつな たら もやし たまねぎ とうもろこし	サンドパン あぶら コロッケ フォー	688 23.8 23.9 2.5	とうもろこしは座間市の加藤さんの畑でとれたものです。
25	金	ごはん	牛乳	カマスの おろしソース かけ	ひしきときりほしだいこんの いために	みそしる	ぎゅうにゅう カマス みそ ひしき とろろ あぶらあげ	にんじん ねぎ きりほしだいこん だいこん	ごはん あぶら あぶら じゃがいも	747 32.1 25.0 2.3	今日は「神奈川産品デー」です。神奈川県でとれた食材を使って作った給食です。
28	月	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう		なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく とうろ みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな えだまめ だいこん なめこ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	621 23.9 15.9 2.1	「チキンチキンごぼう」のごぼうは座間市でとれたものです。
29	火	ごはん	牛乳	マフェ		コーンとえだまめの ソテー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	にんじん たまねぎ コーン えだまめ にんにく	ごはん あぶら ねりこ バター	696 27.4 18.0 1.7	今月の世界の料理は「セネガル料理」です。
30	水	チーズ パン	のむ ヨーグルト	じゃがいもと コーンのミルクに		すいか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ のむヨーグルト なまぐリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン セロリ すいか	チーズパン こむぎこ じゃがいも バター	629 26.7 17.2 2.1	季節の味「すいか」を味わいましょう。

材料の都合で変更する場合があります。

献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」



6月「セネガル」

セネガルはアフリカ大陸の西端にある国です。首都はダカールで、世界一過酷なモータースポーツ競技と言われた「パリダカールラリー」のゴールとしても有名です。

「セネガル」という名前はウォルフ語の「我々の船」という言葉に由来しているそうです。フランスを公開語とし、国民の95%がイスラム教徒です。国土は、日本の半分程度です。

主食はお米で、ごはんに具と一緒に炊いてしまうそうです。たらいのようなお皿に料理をのせて、みんなで囲んで食べます。ピーナツ栽培が盛んで、重要な輸出品にもなっています。また、多くの家で

マンガーを作っています。太平洋に面していることから漁業も盛んで、タコやエビ、マグロなどが水揚げされます。