

6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

身のまわりをきれいにして食事をしよう



日	曜日	パン ごはん	牛乳	おまけ	おまけ			おまけ			おしらせ
					血や肉になるもの	病気を防ぐもの	腸を助けるもの	おまけ	おまけ	おまけ	
1	水	くろパン	牛乳	さかなのハーブ チーズやき	ミルクポテト きりぼしだいごんの スープ	ぎゅうにゅう ホキ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	くろパン あぶら パン ノンエッグマヨネーズ	572 27.7 16.4	6月にになりました。身のまわりの衛生に気を付けて元気にすごしましょう。	
2	木	ごはん	牛乳	こうやに	ごますあえ	ひじきの つくだに	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐	にんじん れんこん もやし きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも あぶら ごま	626 24.4 14.4 2.0	「こうやに」には高野豆腐が入っています。
3	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 ねぎ きゅうり たけのこ	ごはん あぶら はるさめ じゃがいも ごま	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	火	かみかみ ライス	牛乳	ししゃものチーズ ふうみあげ	やさい スープ		ぎゅうにゅう ししゃも ひじき 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	こめ ねぎ カシューナッツ あぶら ごま	641 26.0 20.5 2.4	「かみかみライス」にはカシューナッツ、ひじき、大豆が入っています。よくかんで食べましょう。
8	水	ロール パン	牛乳	さけの レモンソース かけ	パスタ スープ		ぎゅうにゅう とりにく さけ	にんじん たまねぎ ごまつな コーン キャベツ レモン	ロールパン マカロニ あぶら じゃがいも	569 27.5 21.2 2.3	「さけのレモンソースかけ」には神奈川県産のレモンをつかっています。
9	木	ごはん	牛乳	かわり ごもくまめ	ナムル	ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ごぼう もやし ねぎ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	662 26.1 18.2 2.2	「かわり五百豆」の大豆は座間市でとれたものです。
10	金	ごま あげパン	牛乳		ミネストローネ スープ	バナナ	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 コーン トマト バナナ	こめパン あぶら ごま じゃがいも	610 22.9 22.1 2.3	今日の「あげパン」はごまと卵をまぶしてあります。
13	月	しょく パン	牛乳	ワンタン スープ	だいずとにぼし のあまから	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にぼし スライスチーズ	にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ もやし たけのこ	しょくパン ワンタンのかわ あぶら ごま かたくりこ	568 28.6 22.1 2.4	「大豆と煮干しの甘辛」はよくかんで食べましょう。
14	火	ごはん	牛乳	さばの ソースに	とんじる		ぎゅうにゅう さば ぶたにく とらふ みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ だいごん ごぼう にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	721 30.8 24.6 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。
15	水	ソフト フランス パン	牛乳	カレー 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 ねぎ たまねぎ ごまつな	ソフトフランスパン かたくりこ うどん じゃがいも	592 23.1 18.9 2.2	「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。
16	木	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 とらふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン チンゲンサイ にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま かたくりこ	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。
17	金	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 とらふ あぶらあげ	にんじん ねぎ たけのこ えだまめ ごぼう ごまつな えのき ししだい	ごはん あぶら かたくりこ ごま	584 23.5 17.1 2.3	「すましじる」のだしはこんぶとさばはぶしてとっています。
20	月	ぶどう パン	牛乳	やきそば	シューマイ	れいとう みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ	にんじん たまねぎ にら もやし はくさい ごまつな れいとうみかん	ぶどうパン ちゅうかめん かたくりこ あぶら	665 23.2 23.8 2.2	「れいとうみかん」のかわを上手にむいて食べましょう。
21	火	ごはん	牛乳	キムチ にくじゃが	しおナムル	かんこく のり	ぎゅうにゅう ぶたにく かんこくのり	にんじん ねぎ たまねぎ もやし ほうろくそう ごぼう はくさいキムチ	ごはん あぶら あぶら じゃがいも ごま	598 23.7 14.0 2.1	「キムチにくじゃが」のじゃがいもは座間市でとれたものです。
22	水	ごはん	牛乳	ねぎしお ぶたいため	みそじる	しょうなん ゴールド ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ とらふ	にんじん たまねぎ だいごん ねぎ もやし にんにく	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごま	699 27.6 21.5 2.2	今日は「神奈川県産デー」です。神奈川県産のたけのこをたっぷり使った給食です。
23	木	こめこ ロール パン	牛乳	トマト シチュー	やきとうもろこし		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン えだまめ トマト とうもろこし	こめロールパン ごま じゃがいも バター	636 27.3 23.1 2.3	今月の座間の郷土食は「やきとうもろこし」です。
24	金	ごはん	牛乳	チンジャオ ロースー	ビーフ スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とらふ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ 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 ビーフ じゃがいも	633 24.9 13.7 2.3	「チンジャオロースー」のビーマンは座間市でとれたものです。
27	月	カレー ライス	牛乳		ブロッコリー のソテー	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	ごはん あぶら じゃがいも ごま バター	759 27.0 20.6 1.7	「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。
28	火	エビ ピラフ	牛乳	ウインナー ソテー	キャベツの スープ		ぎゅうにゅう とりにく ウインナー えび	にんじん たまねぎ パセリ ごまつな キャベツ コーン マッシュルーム	こめ ねぎ あぶら バター	583 24.1 19.7 2.4	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。
29	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 なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン セロリ	チーズパン ごま 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。
30	木	ごはん	牛乳	さかなの ケチャップあえ	ごまつなとだいごん のみそじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とらふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ ごまつな だいごん 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 26.3 21.5 2.1	ごはんの入れ物の中に、ごはんつゆをのこさないようにしましょう。

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」 6月 やきとうもろこし



毎年6月に、座間市農家の加藤さんが作った「とうもろこし」が市内全校の給食に出ます。平成11年から22年間も続いている郷土給食です。みなさんのために、体育館3つ分くらい(450坪)の広い畑で6000~7000本の「とうもろこし」を育ててくれています。今月はとれたてのとうもろこしをつかって「焼きとうもろこし」にします。