

2がつ こんだて表										令和4年 座間市立相模野小学校		
今月の給食指導目標						食後は静かに休もう。（はげしい運動はさけ、静かにすごそう。）						
栄 養 指 導 目 標						丈夫な体をつくる植物性たんぱく質について知りましょう。						
日	曜日	パン・ごはん	のみもの	お か す		あか 血や肉になるもの	ざいりよう みどり 病気を防ぐもの	きいろ かや体温のもと	エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ		
1	火	ごはん	牛乳	さばの カレーやき	ひじきときりぼし だいこんのいために みそしる	みかん	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ きりぼしだいこん みかん	ごはん あぶら じゃがいも	773 29.8 27.8 2.3	6年生が家庭科の授業 で考えた献立です。	
2	水	ぶどう パン	牛乳	みそ ラーメン	ざぜんいも		ぎゅうにゅう ぶだにく みそ	にんじん ねぎ こまつな コーン もやし キャベツ にんにく しょうが	ぶどうパン じゃがいも あぶら ちゅうかめん	642 24.6 19.8 2.4	みそラーメンに入っ ている小松菜とねぎは座 間市でとれたもので す。	
3	木	ピビンバ	牛乳		もずく スープ	ふくまめ	ぎゅうにゅう ぶだにく もずく とうふ ふくまめ	にんじん ねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん キムチ	ごはん こま あぶら	619 28.5 16.8 2.1	今日は断分です。 ふく豆をよくかんで食 べましょう。	
4	金	ラスク	牛乳		いしかり じる	バナナ	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん ねぎ だいこん キャベツ こまつな バナナ	しょくパン マーガリン バター	642 24.1 23.0 2.4	石狩汁にはかくし味に バターが入っています す。	
7	月	ソフト めん	牛乳	ミート ソース	みそむし パン	プルーン	ぎゅうにゅう ぶだにく きざみだいず みそ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが プルーン	ソフトめん あぶら こむぎこ バター	767 29.9 19.2 2.4	ソフトめんのふくろは 小さくまとめて返しま しょう。	
8	火	さけと きのこの ピラフ	牛乳		やさい スープ	ぼんかん	ぎゅうにゅう さけフレーク とりこ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ぼんかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	551 23.8 14.7 2.3	ぼんかんのかわを上手 に削いて食べしましょ う。	
9	水	チーズ パン	牛乳	ポトフ	ごまドレッシング サラダ		ぎゅうにゅう とりこ やさいつみれ ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン もやし キャベツ きゅうり	チーズパン じゃがいも あぶら ごま	576 26.1 21.6 2.4	寒くても石けんて手を きれいに洗いましょ う。	
10	木	ごはん	牛乳	かわり ごもくまめ	ツナとわかめ のサラダ	ひじき つくだに	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶだにく だいず ひじきつくだに	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こま じゃがいも	663 26.8 17.0 2.0	大豆は「煙の肉」と言 われています。今日の 大豆は座間市でとれた ものです。	
14	月	ごはん	牛乳	チャプ チェ	はくさい スープ		ぎゅうにゅう とりこ とうふ わかめ	にんじん ねぎ こまつな しめじ もやし だいのこ ねぎ はくさい	ごはん あぶら こま	591 23.0 14.8 1.9	白菜スープの白菜は座 間市でとれたもので す。	
15	火	とりごぼう ごはん	牛乳		かきたまじる	りんご ゼリー	ぎゅうにゅう とりこ とうふ かまぼこ たまご	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	こめ むぎ あぶら ごま	548 20.1 12.8 1.6	ゼリーのカップは重ね て返しましょう。	
16	水	コッパ パン	のむ ヨー グル ト	コーン シチュー	カレーあじ のサラダ	チョコ クリーム	ぎゅうにゅう ぶだにく のむヨーグルト とりこ しょういんげんまめうらこし とうふ ちゅうりつ	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	コッパパン じゃがいも バター あぶら こむぎこ チョコクリーム	651 25 16.3 2.1	シチューのルーは小袋 粉とバターを1時間以 上いためて作ります。	
17	木	ごはん	牛乳	マーボー とうふ	はるさめ サラダ	かんこく のり	ぎゅうにゅう ぶだにく 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 だいのこ しめじ にら たまねぎ	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごま	640 27.4 16.6 2.3	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。	
18	金	ソフト フランス パン	牛乳	さかなの ラタトゥイユ ソースかけ	パイザンヌ スープ		ぎゅうにゅう ホキ とりこ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ セロリ かぶ パセリ キャベツ コーン トマト にんにく	ソフトフランスパン あぶら バター じゃがいも	580 29.0 22.0 2.1	今月の世界の料理は 「フランス」の料理で す。	
21	月	ロール パン	牛乳	けんちん うどん	だいずとにぼし のあまから	ぼんかん	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ だいず にぼし	にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい こまつな ぼんかん	ロールパン さといも かたくりこ あぶら	619 28.0 23.3 2.2	「けんちんうどん」に は座間市でとれた里芋 が入っています。	
22	火	ごはん	牛乳	たらのマヨ ネーズやき	ごまあえ みそしる		ぎゅうにゅう たら みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし だいこん	ごはん あぶら パンこ かたくりこ ごま	661 30.3 18.8 2.3	6年生が家庭科の授業 で考えた献立です。	
24	木	ごはん	牛乳	とりにくと だいこんの にもの	ごますあえ	なっとう	ぎゅうにゅう とうふ とりこ なまあげ なっとう	にんじん もやし だいこん れんこん きゅうり しょうが チンゲンサイ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	616 25.9 17.0 2.0	納豆は、よくかき混ぜ てから食べましょう。	
25	金	しらす ごはん	牛乳	にくだんご のあまから	すまし じる		ぎゅうにゅう とりこ にくだんご しらす たまご とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな だいのこ しめじ えのき	こめ むぎ あぶら ごま	605 25.4 20.5 2.4	「すましじる」のだし は、こんぶとさば節で とっています。	
28	月	ドライ カレー	牛乳		きりぼしだいこん サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう きざみだいず しょういんげんまめうらこし ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま こむぎこ バター	770 34.3 19.4 2.3	ごはんの入れ物の中 に、ごはんつぎをのこ さないようにしましょ う。	

献立テーマ「世界の料理を知ろう」 2月はフランスです。



材料の都合で変更する場合があります。

フランスは西ヨーロッパにある中世の都市、アルプスの村々、地中海のビーチがある国です。首都のパリはファッションブランドや、世界でもよく知られているルーブル美術館やエッフェル塔などが有名です。

食べ物ではワインやチーズが有名で、フランス料理は世界3大料理のひとつと称えられています。フランスの学校給食ではカフェテリア方式の所が多く、子どもたちが自分で料理をとっていきます。前菜、メイン、パン、チーズ、デザートという組み合わせのコース料理になっているそうです。