

5月 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

後片付けをきちんとしよう
よい食べ方について知りましょう

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 タンパク質 繊維 えんぷん	おしらせ
							あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ 力や体温のもと		
6	木	とりにらどん	牛乳		なめこじる		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん たけのこ ねぎ にら なめこ ごまつな にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ	626 24.9 17.0 2.2	5月になりました。しっかり食べてつれづれをふきとしましょう。
7	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	ポテトドッグ	きよみ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく さざみ だいす ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが きよみオレンジ	ソフトめん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	787 29.5 22.1 2.0	「きよみオレンジ」には、ビタミンCがたくさん入っています。
10	月	しよくパン	牛乳	じゃがいもの だんごじる	まめまめみそ まめ	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく なると こうやどうふ スライスチーズ	にんじん ねぎ ごまつな ごぼう だいこん しめじ	しよくパン じゃがいも あぶら かたくりこ	583 29.6 25.7 2.4	「まめまめみそまめ」はよくかんで食べましょう。
11	火	たけのこ ごはん	牛乳	さわらの カレーしょうゆ やき	すましじる		ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ たまご かぼちこ	にんじん たけのこ ねぎ ごまつな えのき えだまめ しょうが	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ	576 29.3 17.8 2.4	今の季節に、おいしい「たけのこ」を入れてごはんをたぎました。
12	水	ごはん	牛乳	さばのからみ ソースかけ	にんじんのきんぴら ごもくスープ		ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく ツナ	にんじん ねぎ もやし えだまめ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ごま	694 30.1 23.6 2.1	ごはんの入れものはきれいにして返しましょう。
13	木	ソフト フランス パン	のり ヨーグルト	コーン シチュー	きりぼしだいこん サラダ		ぎゅうにゅう のり ヨーグルト ぶたにく チーズ なまぐり	にんじん たまねぎ きゅうり コーン きりぼしだいこん パセリ	ソフトフランスパン じゃがいも バター ごま あぶら こむぎこ	627 24.8 16.7 2.3	切り干し大根は、大根を細く切ってかわかして作られます。
14	金	ごはん	牛乳	もやしごはんのぐ	わかめ スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ さざみ だいす とうふ	にんじん たまねぎ もやし にら ごまつな はくさい にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま	594 27.1 15.2 2.2	「わかめスープ」に入っている、わかめは神奈川県三浦市でとれたものです。
17	月	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 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 ごま はるさめ	654 27.3 17.3 2.2	「はるさめサラダ」は手作りのしょうゆドレッシングであって作っています。
18	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの そぼろに	かんぴょうの ごまあえ	のり	ぎゅうにゅう じゃがいも なまねぎ とりにく のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし おろし かんぴょう たけのこ キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ あぶら ごま	624 25.3 15.0 1.8	新じゃがのおいしい季節です。
19	水	ぶどう パン	牛乳	ごもくうどん	だいす とごのあまから	ジュシー フルーツ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ごま あぶらあげ	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ ごまつな ジュシーフルーツ	ぶどうパン うどん かたくりこ あぶら ごま	590 26.2 18.2 2.2	大豆とごぼうのあまからは、よくかんで食べましょう
20	木	ごはん	牛乳	ぶたにくの ごまごまあげ	みそじる	ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごまつな	ごはん あぶら ごま じゃがいも パンこ	749 33.4 25.9 2.0	「豚肉のごまごまあげ」には白ごま、黒ごまをたっぷり使っています。
21	金	ポルトガル ふうチキン ライス	牛乳	さかなの フィレツテ	カルドベルテ		ぎゅうにゅう とりにく メイルーサ チーズ キャベツ	にんじん たまねぎ パセリ コーン マツタコルーム キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター	611 28.7 18.8 2.3	今日の献立は、ポルトガル料理です
24	月	ごはん	牛乳	こうやに	ごますあえ	ひじきのり つくだに	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ひじのりつくだに	にんじん ごぼう しいたけ もやし れんこん きゅうり えだまめ	ごはん あぶら ごま	626 24.4 14.4 2.0	「こうやに」に入っているじゃがいもは座間市でとれたものです。
25	火	ごはん	牛乳	さけのみそ チーズやき	かきたまじる		ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	にんじん ごまつな はくさい ねぎ	ごはん あぶら	599 31.5 16.3 2.0	「かきたまじる」のだしは、昆布とサハ節でとっています。
26	水	ロール パン	牛乳	タンメン	あおのりポテト ビーンズ		ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいす いか えび	にんじん ねぎ ごまつな キャベツ にら ごまつな もやし たまねぎ	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	626 27.0 22.2 2.4	「あおのりポテトビーンズ」に使っている大豆は座間市でとれたものです。
27	木	カレー ライス	牛乳		ひじき サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく ヨーグルト	にんじん ねぎ きゅうり コーン キャベツ 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	736 24.2 19.9 2.1	カレーのルーは小麦粉とバターを1時間以上たためて作ります。
28	金	セルフ フィッシュ サンド	牛乳	どさんこじる		バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ さかなフライ	にんじん ねぎ キャベツ コーン バナナ	サンドパン じゃがいも あぶら バター	671 28.9 24.1 2.3	さかなのフライを、パンにはさんで食べましょう。
31	月	くろパン	牛乳	チリコンカン	かみかみ サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ だいこん にんにく	くろパン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ	643 26.6 19.2 2.3	「チリコンカン」はアメリカで生まれた料理です

献立テーマ「世界の料理を知ろう！」



材料の都合で変更する場合があります。

5月 ポルトガル

ポルトガルは、南ヨーロッパのイベリア半島に位置しています。首都はリスボンで、大西洋に面しています。

ポルトガル料理は基本的に素材を生かしたものが多く、ヨーロッパで最もお米を消費する国として知られています。また大西洋で採れたタラ、イワシ、タコやイカなど、魚介類も豊富で、日本人の口に良く合う料理が多いです。「カルドベルテ」はポルトガルのスープです。カルドはスープ類の意味で、ベルテは緑の意味です。