

令和5年3月分

こんだて表

座間市立相模野小学校

今月の食育目標

給食の栄養や作法について1年間を
ふり返ってみよう

日	曜日	パン・ごはん	のものの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
							あか	みどり	きいろ		
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと		
1	水	きなこあげパン	牛乳	せんべい じる		バナナ	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	にんじん ねぎ こまつな だいこん はくさい えのき ごぼう パナナ	こめごはん あぶら さとう おつゆせんべい	605 29.3 20.6 2.2	今日から3月です。 しっかりと食べて、元 気に笑顔ですごしま しょう。
2	木	ごはん	牛乳	さといもの そばろに	ごますあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ もやし きゅうり えだまめ	ごはん さといも あぶら ごま かたくりこ	616 24.2 15.6 1.8	「さといものそばろ に」のさといものは座 間市でとれたもので す。
3	金	ごもく ちらし	牛乳	さわらの てりやき	かきたま じる	ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さわら かまぼこ あぶらあげ のり	にんじん ねぎ ごぼう れんこん えだまめ しいたけ えのき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ひなあられ	627 28.1 17.6 2.3	鶴は春にたくさんと れるので、魚へんに 春と書いてさわらと 読みます。
6	月	ロール パン	牛乳	きつね うどん	あおのりポテト ビーンズ	でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず あおのり	にんじん ねぎ こまつな はくさい しいたけ でこぼん	ロールパン あぶら じゃがいも かたくりこ	658 24.9 22.4 2.3	給食の前も後も、 しっかりと手洗 いをしましょう。
7	火	ごはん	牛乳	さばのごま ケチャップ ソースかけ	きりぼしだいこんの いために みそしる		ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん れんこん	ごはん あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	764 29.3 26.3 2.3	「切り干し大根のい ために」の切り干し 大根は、座間市で作 られたものです。
8	水	ごはん	牛乳	がめに	なのはないり ごまあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん もやし ほうれんそう なばな れんこん ごぼう しいたけ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	608 24.7 13.6 2.0	「ごまあえ」には、 座間でとれたほうれ んそうと菜の花が 入っています。
9	木	しよく パン	のむ ヨーグル ト	ホワイト ビーンズ シチュー	カレーあじの サラダ	スライス チーズ	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 ほうれんそう キャベツ にんにく きゅうり	しよくパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら	626 27.7 23.6 2.3	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。
10	金	ごはん	牛乳	とりにくの からあげ	はるさめサラダ ほうれんそうと たまごのスープ		ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ ごま	662 29.0 18.8 2.1	6年生が家庭科の 授業で考えた献立 です。
13	月	カレー ライス	牛乳		ツナサラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ おからパウダー ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん えだまめ にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ ごま バター	770 28.6 21.3 2.0	カレーのルーは、小 麦粉とバターをしっ くりと炒めて作りま す。
14	火	あわっぶ かし	牛乳	ししゃもの いそべあげ	なめこじる	はるみ	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん なめこ こまつな はるみ	こめ もちこめ むぎ あわ あずき さつまいも あぶら こむぎこ	625 23.2 19.1 2.2	今月の座間の郷土 料理は、「あわっ ぶかし」です。
15	水	ソフト フランス パン	牛乳	さかなの オニオン ガーリック	とりにくと フォーの スープ	デザート	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ にんにく しょうが	ソフトフランスパン かたくりこ フォー こむぎこ あぶら デザート	702 31.3 24.7 2.3	3学期最後の給食で す。よく味わって、 いただきます。

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」 3月「あわっぶかし」



「あわっぶかし」は、神奈川に昔から伝わる郷土料理です。座間でも昔から作られている料理です。米に、もち米、さつまいもと料理名にもあるように雑穀のあわが入り、小豆も加わった、美味しいおこわです。お祝い事があった時にも作られていたそうです。

あわは、やせた土地でも育つ強い作物で、天候に大きく左右される農業にとって大切な役割をはたしていました。イネ科の植物で五穀のひとつに含まれます。五穀とは、米・麦・あわ・きび・豆の五種類の穀物のことです。

あわは、精白米と比べると、食物繊維を豊富に含んでいます。また、鉄などのミネラルも含まれており、貧血を予防する効果も持っています。

昔ながらの座間の味を、味わいましょう。