

4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						・給食当番をしっかりとやろう ・食事の準備をして静かにまとう ・よい食事について知りましょう					
栄養指導目標											
日	曜日	パン・ ごはん	の み もの	おかず			おひやう おどり				エネルギー タンパク質 しぼう えんぷん
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと		
9	金	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめ サラダ	かんこく のり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらのたまご きざみだいず のり	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ ごま	660 27.9 18.1 21	4月になりました。しっか り食べて元気にすごしま しょう。
12	月	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	ごます あえ	ひじき つくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき ひじきつくだに	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ごぼう かたくりこ	ごはん じゃがいも あぶら ごま かたくりこ	623 23.1 14.9 1.8	ごはんの入れ物はきれいに して返しましょう。
13	火	カレー ピラフ	牛乳	ししゃもの いそべあげ	やさい スープ		ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ウィンナー あおのり	にんじん たまねぎ キャバツ コーン こまつな えだまめ	こめ きょうかまい むぎ パター じゃがいも あぶら こむぎこ	657 27.1 23.6 2.4	「野菜スープ」にはせんき りにしたじゃがいもが入っ ています。
14	水	ぶどう パン	牛乳	わかめ うどん	じゃがいもの チーズやき	みしょう かん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム あぶらあげ わかめ なたと	にんじん ねぎ はくさい こまつな パセリ コーン たけのこ みしょうかん	ぶどうパン じゃがいも うどん あぶら	616 25.2 16.4 2.3	「わかめうどん」のわかめ は、神奈川県でとれたもの です。
15	木	セルフ ハンバーガー	牛乳	アメリカン スープ		オレンジ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム オレンジ	サンドパン こむぎこ じゃがいも バター	720 29.8 28.5 2.3	今月の世界の料理は「ア メリカ」です。
16	金	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	ビーフ スープ		ぎゅうにゅう たら とりにく みそ	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャバツ にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも ごま ビーフン	669 24.1 15.0 1.7	「ビーフンスープ」に入っ ている小松菜は座間市でと れたものです。
19	月	ソフト めん	牛乳	ごもく あんかけ	むしパン	ブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ チーズ	にんじん ねぎ たけのこ こまつな はくさい かぼちゃ ブルー	ソフトめん あぶら こむぎこ かたくりこ	669 28.3 16.2 2.2	ソフトめんの袋は、小さく まとめて、返しましょう。
20	火	ひじき ごはん	牛乳	さわらの さいきょう 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 とうふ たまご ひじき みそ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな えのき しいたけ えだまめ	こめ きょうかまい むぎ あぶら かたくりこ	591 29.2 18.6 2.5	「さわら」という漢字は、 魚へんに書と書きます。
21	水	ごはん	牛乳	さばの マヨやき	しらたきの つるつるのため みそしる		ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ わかめ ひじき みそ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん にら もやし コーン	ごはん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	696 29.1 23.3 2.3	さばには、体によい油が、 たくさん入っています。
22	木	しょく パン	牛乳	ワンタン スープ	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 だいず こうやどうふ みそ スライスチーズ	にんじん ねぎ にら たまねぎ もやし たけのこ	しょくパン ワンタンのかわ あぶら かたくりこ	566 30.0 23.8 2.4	「まめまめみそまめ」は高 野豆腐を油であけて作りま す。
23	金	ロール パン	のむ ヨーグル ト	ホワイト ピーンズ シチュー	カレーあじの サラダ		ぎゅうにゅう とりにく だいず のむヨーグルト しろしげんまめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャバツ きゅうり	ロールパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも	664 24.3 22.5 2.4	「カレー味のサラダ」に 入っているほうれん草は座 間市でとれたものです。
26	月	ソフト フランス パン	牛乳	とりにくの からあげ	こふきいも マカロニスープ		ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャバツ にんにく しょうが	ソフトフランスパン かたくりこ マカロニ じゃがいも	621 29.9 18.9 2.4	1年生の給食が始まりまし た。みんなで協力して準 備、片づけをしましょう。
27	火	カレー ライス	牛乳		きりぼし だいこん サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	にんじん きりぼしだいこん キャバツ きゅうり たまねぎ	ごはん バター ごま こむぎこ じゃがいも	747 24.5 20.2 2.0	カレーのルーは小麦粉とバ ターを1時間以上いためて 作ります。
28	水	くろ パン	牛乳	スパゲティ ナポリタン	ごま ドレッシング サラダ	こざかな	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こざかな こなチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャバツ もやし にんにく	くろパン あぶら スパゲティ ごま	662 29.8 20.0 2.4	こざかなはよくかんで食べ ましょう。
30	金	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	とんじる	ニューサマー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ とうふ こうやどうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな ニューサマーオレンジ	ごはん じゃがいも ごま こんにゃく	660 30.3 18.4 2.2	「ツナそぼろ」を、ごはん にのせて食べましょう。

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！」

今年度も「世界の料理を知ろう！」というテーマにし、毎月さまざまな国の料理を給食に出し、その国の食文化について紹介していきたいと思います。給食を食べながら、世界の国々について一緒に学んでいきましょう。

今月は「アメリカ」です。アメリカでたくさん収穫されるともろこしとひよこ豆を使ったクリームスープを「アメリカンスープ」と名付け、ハンバーガーをパンにはさんで食べる「ハンバーガー」を提供します。給食を食べて、アメリカの料理を味わいましょう。

