

令和5年 4月分給食献立表

座間市立相模野小学校



今月の食育目標 よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう

日	曜日	パン ごはん	の る も の	お か す		あじょう あじょう			エネルギー 250kcal あたり	おしらせ
						血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと		
11	火	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 とうふ わかめ とりにく	にんじん ねぎ にら たまねぎ もやし しょうが だけのこ こまつな	ごはん あぶら ごま かたくりこ	589 27.0 14.8 2.2	1学期の給食が始まりました。しっかりと食べて元気に笑顔ですごしましょう。
12	水	しよく パン	牛乳	ワンタン スープ	だいずと にぼしの あまから	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 ねぎ にら たまねぎ もやし しょうが だけのこ こまつな	しよくパン ワンタンのかわ あぶら ごま かたくりこ	574 29.2 22.2 2.4	あとかたづけの時は、のり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。
13	木	ごはん	牛乳	さばの ソースに	キャベツ のスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが コーン	ごはん あぶら かたくりこ	640 25.3 19.5 2.0	「さばのソースに」のソースはウスターソースです。
14	金	コッパ パン	のむ ヨーグルト	キャロット シチュー	きりぼし だいこん サラダ	ぎゅうにゅう のむヨーグルト とりにく なまクリーム しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	コッパパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも	665 26.0 17.7 2.3	シチューのルーは小麦粉とバターを1時間以上炒めて作ります。
17	月	セルフ フィッシュ サンド	牛乳		パスタ スープ	ぎゅうにゅう とりにく しろあじのフライ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ	サンドパン じゃがいも スパグティ あぶら	567 24.4 20.7 2.2	パンに魚のフライをはさんで食べましょう。
18	火	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	いそか あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり	にんじん たまねぎ こまつな もやし えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも	587 23.0 13.3 2.0	「いそかあえ」は野菜をきざみのりであえたものです。
19	水	くろ パン	牛乳	さかなの マスタード やき	コーン ポタージュ スープ	ぎゅうにゅう ホキ なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン セロリ マッシュルーム パセリ	くろパン ノンエッグマヨネーズ こむぎこ バター じゃがいも	630 30.6 23.1 2.4	さかなが入っていたカップは重ねて返しましょう。
20	木	ごはん	牛乳	とうふの カレーに	はるさめ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ だけのこ きゅうり こまつな きくらげ にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ ごま 1.8	602 24.0 15.9 1.8	「はるさめサラダ」は手作りのしょうゆドレッシングであえて作っていません。
21	金	しらす ごはん	牛乳	とりにくの こうみやき	すまし じる	ぎゅうにゅう とりにく しらす あぶらあげ とうふ たまご	にんじん ねぎ こまつな だけのこ えのき しょうが	こめ むぎ あぶら かたくりこ	564 28.4 17.3 2.4	「すましじる」のだしは、昆布とサバ節でとっています。
24	月	ごはん	牛乳	ぶたにくと なまあけの すきに	ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあけ のり	にんじん たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも ごま 1.8	579 20.6 14.7 1.8	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。
25	火	ナン	牛乳	キーマ カレー	ごま ドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみだいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ナン バター ごま こむぎこ じゃがいも	594 28.0 20.9 2.0	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。
26	水	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	みそしる	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ みそ とうふ こうやとうふ	にんじん ねぎ だいこん こまつな	ごはん じゃがいも あぶら	638 28.1 18.6 2.2	「ツナそぼろ」を、ごはんにのせて食べましょう。
27	木	ごま あげパン	牛乳	どさんこ じる	バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ キャベツ こまつな バナナ	こめコッパパン じゃがいも ごま バター	650 27.5 24.4 2.2	今日の「あげパン」はごまとさとうをまぶしてあります。
28	金	ロール パン	牛乳	にこみ そば	じゃがいも のチーズ やき	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ なると チーズ	にんじん ねぎ こまつな しいたけ ねぎ ごぼう コーン パセリ	ロールパン うどん あぶら じゃがいも かたくりこ	610 24.1 20.3 2.4	今月の座間の郷土料理「にこみそば」です。

材料の都合で変更する場合があります

※4月よりストローを使わずに牛乳を飲むことができる容器（ストローレスパック）に変更になります。

「座間の味 郷土料理を知ろう」



今年度の献立テーマは「座間の味 郷土料理を知ろう」です。

私たちが住んでいる座間市は、神奈川県のおおのほほ中央に位置し、露地野菜を中心とした東部地域の畑作、西部地域の稲作、温室施設を利用した農業がおこなわれています。他地域へ出荷するほど、たくさんは作っていませんが、米や麦、野菜や果物など、様々な農産物が作られています。

「座間の味」をもっと知ってほしい、郷土料理（郷土給食）としてこれからも伝えていきたいと思い、今年度も同じテーマにしました。

「座間の味」を紹介し続けていきますので、知識だけでなく、目や舌でも覚えてほしいなと思います。

今月は「にこみそば」です。座間ではお祝いの時などに「そば」を食べる風習がありました。進級と1年生の入学をお祝いで「煮込みそば」にしました。（座間ではうどんのことをそばと言っていたそうです。）

みなさんが今年度元気にすごせるよう、そして1年を通してたくさんの成長ができますようにと願いをこめました。

