

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 200kcal 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 しろあかめのフライ 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、ごはんつぶ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 | こま 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 | こま 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 なたと 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。

