

3がつ こんだて表										令和4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				1 年間の反省をしましょう おなかの掃除をする食物繊維について知りましょう							
日	曜日	パン・ごはん	の み も の	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
							あか	みどり	きいろ	タンパク質	
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	しぼう えんぶん	
1	火	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	ハンサン スー		ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく みそ きざみだいず	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり ねぎ だけのこ	ごはん あぶら はるさめ ごま かたくりこ	641 27.1 16.4 2.1	今月の世界の料理は「中国」の料理です。
2	水	チーズ 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		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	チーズパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら	666 27.4 21.7 2.0	のむヨーグルトのパックは、小さくつぶしてください。
3	木	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう	みそしる	ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ えだまめ だいこん はくさい ごぼう	ごはん あぶら じゃがいも ひなあられ	661 24.4 17.7 2.0	「チキンチキンごぼう」に入っているごぼうは、座間市でとれたものです。
4	金	ココナッツ あげパン	牛乳	せんべい じる		ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく こまつな はくさい えのき ごぼう ぼんかん	にんじん ねぎ こまつな だいこん はくさい えのき ごぼう ぼんかん	こめこパン ココナッツ あぶら さとう おつゆせんべい	587 27.7 22.2 2.2	「せんべいじる」は、青森県の郷土料理です。
7	月	しょく パン	牛乳	ワンタン スープ	スパイシー ビーンズ	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スライスチーズ	にんじん ねぎ にら こまつな もやし しょうが だけのこ	しょくパン かたくりこ あぶら ワントンのかわ	575 30.2 26.0 2.3	「スパイシービーンズ」に使われている大豆は、座間市でとれたものです。
8	火	ごもく ちらし	牛乳	さわらの てりやき	かきたま じる	オレンジ	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 オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	621 28.2 17.6 2.3	鰯は春にたくさんとれるので、魚へんに書と書いてさわらと読みます。
9	水	ごはん	牛乳	がめに	なのはないり ごまあえ	ひじき つくだに	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ひじきつくだに	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	611 24.2 13.1 2.1	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。
10	木	ロール 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		ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ウインナー	にんじん たまねぎ トマト もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ あぶら ごま	640 24.9 22.7 2.2	給食の前には手をきれいに洗いましょう。ハンカチはもっていますか？
11	金	ごはん	牛乳	ぶたにくの しょうがやき	ごますあえ けんちんじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん もやし たまねぎ きゅうり もやし しょうが ごぼう だいこん	ごはん あぶら さといも かたくりこ ごま	659 30.7 19.5 2.1	6年生が家庭科の授業で考えた献立です。
14	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	746 27.0 20.4 1.9	カレーのルーは、小麦粉とバターをしっかりと炒めて作ります。
15	火	ごはん	牛乳	さばのごま ケチャップ ソースかけ	なめこじる	いよかん	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ なめこ しょうが だいこん こまつな いよかん	ごはん あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	745 28.5 25.3 2.0	いよかんの皮を上手にむいて食べましょう。
16	水	キムチ チャーハン	牛乳	とりにくの こうみやき	ビーフン スープ	デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく	にんじん ねぎ キムチ こまつな たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ むぎ ビーフン あぶら ごま デザート	603 30.3 14.3 2.3	3学期最後の給食です。よく味わってください。

材料の都合で変更する場合もあります



献立テーマ「世界の料理を知ろう」 3月は中国です。

中国は、世界で一番人口の多い国です。日本と中国は距離的に近いこともあって、昔から大変、交流がありました。文化面だけではなく、食べ物のほとんどが中国から伝わってきたといっても、言いすぎではありません。

中国は、国の面積が広く、それぞれの地方の気候や特産物をいかして、料理は北京、上海、広東、四川の大きく4種類に分けられます。

日本で一般的に食べられている中国料理は、中国南東の沿海部の料理が多く、少し甘めに調整されています。どの料理もとてもおいしいので、世界中で食べられています。