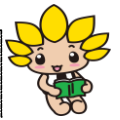


10がつ こんだて表

令和4年
座間市立相模野小学校



今月の食育目標

食べ物と健康について知り、楽しんで食べよう

日	曜日	パン・ごはん	の み もの	お か す			さいりょう			タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
							あひ	みどり	きいろ		
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	かや体温のもと		
4	火	さつまいも ごはん	牛乳	ちくわの ごまあげ	みそしる		ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ あぶらあげ わかめ ちくわ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	こめ むぎ もちごめ ごま あぶら かたくりこ さつまいも	606 20.8 16.8 2.5	10月になりました。 秋のおいしいものを食べて、元気に すごしましょう。
5	水	セルフ チキンバーグ サンド	牛乳	ワントン スープ		れいとう みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンバーグ	にんじん いら ねぎ もやし しょうが たけのこ たまねぎ れいとうみかん	サンドパン あぶら ワントンのかわ	681 26.8 29.3 2.4	給食の前も後も、 しっかりと手洗いを しましょう。
6	木	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう とうふ とりにくのみずに ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ いら たけのこ きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ ごま でんぶ	641 27.1 16.4 2.2	「マーボー豆腐」 には、きざんだ大豆 が入っています。
7	金	ぶどう パン	牛乳	サンマー メン	だいす とさつまいも のカリント		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ はくさい いら もやし にんにく しょうが	ぶどうパン ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう	602 24.2 17.3 2.1	座間でとれたさつま いもと大豆で作った 「カリント」です。
11	火	ごはん	牛乳	チンジャオ ロースー	ビーフン スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン たけのこ キャベツ にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま じゃがいも ビーフン	627 25.4 13.8 2.4	「チンジャオロースー」 のビーマンは 座間市でとれたもの です。
12	水	ごはん	牛乳	とりにくと だいこんの にもの	ごまあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ だいこん れんこん ほうれんそう キャベツ もやし	ごはん あぶら ごま	567 22.0 14.0 1.8	あとかたづけの時は、 ふりかけやストローの ぶくろをおぼんに残さ ないようにしましょ う。
13	木	ナン	牛乳	キーマ カレー	ツナサラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きざみだいす ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり だいこん にんにく しょうが	ナン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	565 27.1 19.1 2.2	ヨーグルトのカップ は重ねて返ししまし ょう。
14	金	きのこ ごはん	牛乳	いわしの うめに	すまし じる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あぶらあげ かまぼこ いわしのうめに	にんじん ねぎ しいたけ しめじ まいたけ ごぼう えのき こまつな みかん	こめ むぎ かたくりこ あぶら	619 26.4 20.2 2.4	季節の味「きのこ」 を入れていただいたご はんです。
17	月	しょく パン	牛乳	ごもく すいとん	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 なた こうやどうふ スライスチーズ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう はくさい だいこん しいたけ	しょくパン あぶら こむぎこ しらたまこ	594 29.1 25.0 2.4	「ごもくすいとん」 には神奈川県産の小 麦粉がつがつしてい ます。
18	火	ごはん	牛乳	ぶたにくの うまに	ツナとわかめ のサラダ	みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり しらだき みかん	ごはん あぶら ごま	578 23.6 14.1 1.6	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。
19	水	ごはん	牛乳	さけのチャン チャンやき	かきたま じる		ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	にんじん ねぎ キャベツ ビーマン たまねぎ はくさい こまつな	ごはん バター かたくりこ	578 28.7 14.3 1.9	「さけのチャンチャン やき」は、北海道 の郷土料理です。
20	木	ソフト フランス パン	牛乳	ポーク ビーンズ	ごま ドレッシング サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし にんにく セロリ	ソフトフランスパン あぶら ごま バター じゃがいも	620 25.8 22.6 2.1	「ポークビーンズ」 には座間市でとれた 大豆がつがつしてい ます。
21	金	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう	なめこ じる		ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな えだまめ なめこ ねぎ だいこん	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	617 23.0 15.8 1.8	「チキンチキンごぼ う」のこぼろは座間 市でとれたもので す。
24	月	そば ごはん	牛乳	けんちん じる		みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんじん ねぎ こまつな だいこん ごぼう こんにゃく しょうが みかん	ごはん あぶら さといも	628 27.8 15.7 1.6	「けんちん汁」に 入っているさといも は座間市でとれたも のです。
25	火	のざわな チャーハン	牛乳	ししゃものチーズ ふうみあげ	たまごと コーンの スープ		ぎゅうにゅう とりにく たまご やきぶた ししゃも こなチーズ	にんじん たまねぎ ねぎ パセリ コーン のざわなづけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま	654 25.3 20.6 2.4	「のざわなづけ」は 長野県のつけもので す。
26	水	ロール パン	牛乳	やきそば	にくだんこのあ まから		ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ もやし はくさい	ロールパン かたくりこ あぶら ちゅうかめん	610 24.0 24.6 2.4	「やきそば」に入っ ている小松菜と白菜は座 間市でとれたもので す。
27	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいすのケ チャップあえ	みそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン こまつな はくさい にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ごま	685 28.2 22.1 1.9	「ぶたにくとだいすの ケチャップあえ」の 大豆は座間市でとれた ものです。
28	金	くろパン	のむ ヨーグルト	みそクリーム シチュー	きりぼし だいこん サラダ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム のむヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり しめじ きりぼしだいこん	くろパン あぶら ごま さといも こむぎこ パター	645 22.3 17.5 2.2	「みそクリームシ チュー」には座間市 でとれた里手をつ がつしています。
31	月	チーズ パン	牛乳	さかなのかわり フライ	パスタ スープ		ぎゅうにゅう とりにく ホキ	にんじん パセリ たまねぎ セロリ キャベツ	チーズパン あぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも オールブラン	593 29.5 21.5 2.4	「魚のかわりフライ」 にはオールブランをつ がつしています。

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」

10月 さつまいもごはん



さつま芋は、日本に16世紀の終わりから17世紀の初めに、今の鹿児島県に伝わったと言われています。

江戸時代には大飢饉が起こりたくさんの方がお腹をすかせて亡くなりました。その後青木昆陽がさつま芋を関東で栽培し、広めることに成功しました。

さつま芋はやせた土地でも育ち、天候不順で米がとれない時でも収穫できるので、江戸時代にはたくさんの方の命を助けた食べ物です。

座間市の農家さんはさつま芋の苗を5月中旬ごろに植え、9月から11月上旬ごろまでに収穫します。品種は「紅あすま」や「紅はるか」が多いそうです。座間市の農家さんが作ってくださったさつま芋を使い「さつま芋ごはん」をつくります。味わって食べましょう。