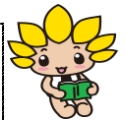


10がつ こんだて表

令和3年
座間市立柏模野小学校



今月の給食指導目標

みんなで楽しい給食にしよう

栄養指導目標

- ・清潔な食卓にしよう。
- ・放送を聞いたり、話し合ったりしながら楽しく食べよう。

日	曜日	パン・ごはん	のりもの	おかず			きりめよう			タンパク質 エネルギー たんぱく質	おしらせ
							あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ 力や体温のもと		
1	金	チーズパン	牛乳	とりにくの ワインに	コーン サラダ		ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ トマト キャベツ きゅうり コーン	チーズパン あぶら じゃがいも かたくりこ	610 26.9 21.3 2.4	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。
4	月	ごはん	牛乳	チンジャオ ロースー	わかめ 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 ピーマン	629 24.6 13.7 2.4	給食の前も後も、 しっかりと手洗い をしましょう。
5	火	ふきよせ ごはん	牛乳		みそしる	ぶどう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ あぶらあげ	にんじん ぎょう れんこん ねぎ えだまめ こまつな しいたけ たまねぎ	こめ むぎ もちこめ あぶら でんぶ さつまいも	603 21.7 15.2 2.5	「ふきよせごはん」と は、木の葉が豊でらき よせられたような彩り をあらわした、ごはん です。
6	水	ココナッツ あげパン	牛乳	シニガン		バナナ	ぎゅうにゅう えび	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが バナナ	こめごはん あぶら ココナッツパウダー	589 22.8 21.6 2.0	今月の世界の料理 は「フィリピン」 です。
7	木	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 2.0	「さけのチャンチャン やき」は、北海道 の郷土料理です。
8	金	ソフト めん	牛乳	カレー ソース	だいがく いも		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ソフトめん あぶら こま こむぎこ パター	730 26.2 20.1 1.8	「だいがくいも」に は、座間市でとれたさ つまいもをつかいま す。
11	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのう まに	きりぼし だいこん サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな はくさい しいたけ きりぼしだいこん	ごはん あぶら こま	615 23.6 16.7 2.0	切り干し大根には食物 せんいがたっぷり入っ ています。
12	火	きのこ ごはん	牛乳		すましじる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ たまご かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ しめじ まいたけ ぎょう えのき こまつな みかん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さうめん	570 23.0 15.3 2.4	季節の味「きのこ」を 入っていたごはんです。
13	水	ごはん	牛乳	こうやに	ごますあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	にんじん ぎょう れんこん えだまめ ちやし きゅうり こんにゃく	ごはん あぶら ごま	614 24.6 14.4 2.0	「こうやに」には座間 市でとれたごぼうをつ かっています。
14	木	ロール パン	牛乳	さつまいもの シチュー	まめサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまぐりーむ だいず	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パセリ えだまめ	ロールパン さつまいも こむぎこ あぶら バター	680 26.0 26.5 2.3	「まめサラダ」に は、座間市でとれた 大豆を使いま す。
15	金	くろパン	牛乳	ぶたにくの マスタード あげ	キャベツの スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく おからパウダー とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ コーン	くろパン あぶら パンこ	604 31.6 19.7 2.3	「豚肉のマスタードあ げ」には、茹でスター ドをなくし味につか っています。
18	月	ごはん	牛乳	マーボー どうふ	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう とうふ とりにくのみず ぶたにく みそ きざみだいず	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 2.1	「マーボーどうふ」 には、きざんだ大豆 が入っています。
19	火	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 とりにくのみず ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター	746 28.6 21.1 1.8	ヨーグルトのカップは 重ねて煮しましょう。
20	水	ぶどう パン	牛乳	サンマー メン	だいずと さつまいも のカリント		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ はくさい いら ちやし 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	座間市でとれたさつまい もと大豆で作った「カ リント」です。
21	木	ごはん	牛乳	たら のあげに	さわにわん	かんこく のり	ぎゅうにゅう ぶたにく たら こうやどうふ かんこくのり	にんじん ねぎ しょうが ごぼう ピーマン えのき しいたけ	ごはん あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	669 24.8 16.9 2.2	「さわにわん」には座 間市でとれたごぼう、 ねぎをつかっています。
22	金	のざわな チャーハン	牛乳		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 とうふ のざわな揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ パセリ コーン	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま	558 20.1 13.6 2.4	「のざわな揚げ」は長 野県のつけものです。
25	月	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめ スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ こまつな いら にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ ごま	594 23.6 15.7 2.0	「チャプチェ」は、 韓国の料理です。
26	火	そぼろ 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 みかん	ごはん あぶら こま さといも	628 27.8 15.7 2.0	「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。
27	水	しよく パン	牛乳	とうふの だんごじる	ナッツ ごぼう	スライス チーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず スライスチーズ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう はくさい しめじ	しよくパン あぶら アーモンド しらたまこ	600 25.1 18.6 2.4	座間市でとれたごぼ うで作った「ナッツ ごぼう」です。
28	木	ごはん	牛乳	さばの カレーやき	なめこじる		ぎゅうにゅう さば わかめ おからパウダー とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ねぎ なめこ しょうが	ごはん あぶら じゃがいも	680 25.4 24.9 2.2	「なめこじる」の だしは、昆布とサ バ節でとっています。
29	金	ソフト フランス パン	牛乳	ポーク シチュー	ごまドレッシング サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム えだまめ パセリ	ソフトフランスパン あぶら パター じゃがいも こむぎこ ごま	614 23.9 14.4 2.3	パンのふくろは、 小さくまとめて すてましよう。

献立テーマ「世界の料理を知ろう」 10月はフィリピンです。

材料の都合で変更する場合もあります。



フィリピンの先住民族が食べていたシンプルな調理法の料理から、スペインや中国の食文化を取り入れた料理など、多彩な味わいを持つフィリピン料理。フィリピン国民の主食は、日本と同じお米です。料理は島国のため、新鮮な魚介類を使ったものが多く、日本人になじみやすい料理が数多くあります。もちろん、肉類を使った料理も多く、とくにチキンは専門店があるほど、地元では人気が高いです。