

12がつ こんだて表

令和5年
座間市立相模野小学校

今月の食育目標

冬の栄養について知り、好ききらいを
しないで何でも食べよう



©座間市

日	曜日	パン・ごはん	の・み・もの	おかず		さいりょう				おしらせ	
						あか	みどり	きいろ	エネルギー		
						血や肉になるもの	精気を防ぐもの	力や体温のもと	タンパク質	えんぶ	
1	金	くろパン	牛乳	ポトフ	かみかみ サラダ	ぎゅうにゅう とりく フランクフルト やさいつみれ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり ごぼう かぶ	くろパン じゃがいも あぶら ごま	626 26.3 20.5 2.2	626	12月になりました。寒くても、石けんでしっかり手をあらいましょう。
4	月	カレーライス	牛乳		だいこん サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン えだまめ こまつな はくさい	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	719 24.0 19.6 1.9	719	「だいこんサラダ」には座間市でとれた大根をつかっています。
5	火	のざわな チャーハン	牛乳	ちくわの チーズふうみ あげ	わかめ スープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とうふ たまご こなチーズ わかめ	にんじん ねぎ こまつな のざわなづけ	こめ むぎ あぶら ごま	613 24.4 18.2 2.3	613	「野沢菜チャーハン」のお米は座間市でとれたものです。
6	水	ごはん	牛乳	さばの ピリカラ やき	きりほしだいこんの いために みそしる	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ こまつな きりほしだいこん	ごはん あぶら じゃがいも	649 28.0 18.6 2.3	649	「みそしる」に入っているねぎ、大根は座間市でとれたものです。
7	木	ソフト フランス パン	牛乳	イタリアン スパゲティ	ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりく ツナ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく トマト	ソフトフランスパン スパゲティ あぶら	574 24.0 16.8 2.3	574	「イタリアンスパゲティ」はじっくりと煮こんだトマトソースをつかって作ります。
8	金	きなこ トースト	牛乳		コーン ポタージュ スープ	ぎゅうにゅう とりく きなこ なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ コーン セロリ マッシュルーム パセリ	しょくパン マーガリン あぶら バター こむぎこ	662 24.1 27.6 2.2	662	きなこトーストのきなこは座間市の大豆をつかっています。
11	月	サンド パン	牛乳	てりやき チキン	とうがん スープ	ぎゅうにゅう とりく にくだんご	にんじん ねぎ はくさい とうがん ほししいだけ バナナ	サンドパン あぶら かたくりこ	602 29.0 20.8 2.1	602	「冬瓜スープ」に入っている冬瓜、ねぎ、白菜、にんじんは座間市でとれたものです。
12	火	ごはん	牛乳	こまつな そばろ	けんちん じる	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ みそ とりく とうふ	にんじん ねぎ こまつな だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら さといも ごま	568 24.1 12.9 1.9	568	「こまつなそばろ」の小松菜は座間市でとれたものです。
13	水	ロール パン	牛乳	ほうとう	だいすど にぼしの あまから	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ にぼし だいす	にんじん ねぎ かぼちゃ しいだけ こまつな はくさい みかん	ぶどうパン ほうとう かたくりこ ごま	628 28.0 22.8 2.3	628	「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。
14	木	ごはん	牛乳	とりくくと さつまいもの あげに	こまつなとだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ みそ とうふ	にんじん ねぎ だいこん えだまめ こまつな えのき たまねぎ しょうが	ごはん あぶら さつまいも ごま	722 24.3 20.4 2.0	722	「鶏肉とさつまいものあげに」には座間市でとれたさつまいもをつかっています。
15	金	コッパ 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 チーズ とりく ベーコン のむヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう	コッパパン こむぎこ バター じゃがいも あぶら	599 23.9 16.3 2.2	599	「カレーあじのサラダ」に入っているほうれん草は座間市でとれたものです。
18	月	かてめし	牛乳	しししゃもの ごまあげ	かきたま じる	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりく あぶらあげ しししゃも	にんじん えのき きりほしだいこん こまつな ねぎ しいだけ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ デザート	680 26.1 22.8 2.2	680	2学期最後の給食です。みんなで楽しくたべましょう。

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」 12月「かてめし」



「かてめし」とは、スス払い(大掃除)をした日の夕食に、きれいになった家で新年を迎えるお祝いとして食べられていたごはんです。

座間市も昔は今と違って、ほとんどの家に「いろり」がありました。家の中にいろりがあるということは、部屋の中で火をたくため、天井や壁はすすだけ真っ黒になってしまいます。だから、12月下旬になると新年を気持ちよく迎えるために、スス払い(大掃除)をする習わしがありました。

かてめしの「かて」とは、ごはんに入れる具のことを言います。この時に初めて新米を使いました。そして、かてめし作りには役割分担がありました。子どもは油揚げを買いに行き、おばあさんが具を用意していたそうです。

ひな祭りに食べるちらし寿司に似ていて、お酢のきいたご飯に煮た野菜が入ります。野菜の中には、切り干し大根とかんぴょうが入ることが特徴です。