

令和5年2月分				こんだて表			座間市立相模野小学校				
今月の食育目標							丈夫な体を作るたんぱく質について知ろう				
日	曜日	パン・ごはん	のみもの	おかず			さいりょう			たんぱく質のたんぱく	おしらせ
							あか	みどり	きいろ		
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	たんぱく質のたんぱく	
1	水	ロールパン	牛乳	けんちんうどん	まめまめみそまめ	ぽんかん	ぎゅうにゅう とりくに だいず あぶらあげ こうやどうふ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい こまつな こんにゃく ほんかん	ロールパン さといも かたくりこ あぶら	660 292 264 22	2月にになりました。まだまだ寒い日が続きますがしっかりと食べて元気に笑顔ですごしましょう。
2	木	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	ツナとわかめのサラダ	ひじきつくだに	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく だいず ひじきつくだに	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ごま じゃがいも	666 268 170 22	「かわり五目豆」の大豆は座間市でとれたものです。
3	金	しらすごはん	牛乳	にくだんごのあまから	すましじる	ふくまめ	ぎゅうにゅう とりくに にくだんご しらす たまご こうまぼ ふくまめ	にんじん ねぎ こまつな だけのこ しいたけ えのき	こめ むぎ あぶら ごま	648 289 228 22	今日は断分です。「ふくまめ」をよくかんで食べましょう。
6	月	ソフトめん	牛乳	ミートソース	いしがきだんご	りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみだいず みそ たまご	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	ソフトめん あぶら バター こむぎ さつまいも	797 299 192 24	今月の座間の郷土料理は「石がきだんご」です。
7	火	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき	にんじんとツナのきんぴら	もすくじる	ぎゅうにゅう さば もすく ツナ たまご みそ	にんじん ねぎ こまつな にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま	670 326 210 22	寒くても、きちんと手洗いをしましょう。
8	水	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	なのはないりごまあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご がんもどき とりくに	にんじん たまねぎ ごぼう なのはな ほうれんそう もやし キャベツ	ごはん あぶら ごま	612 237 149 20	「菜の花いりごまあえ」の菜の花は座間市でとれたものです。
9	木	ソフトフランスパン	牛乳	さかなのハーブチーズやき	リヨネーズポテト	パイザンヌスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりくに ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ セロリ から パセリ キャベツ コーン	ソフトフランスパン あぶら バター こむぎ じゃがいも ノンエクストラバージンオリーブオイル	599 280 192 21	さかなが入っていたカブは重ねてかえしましょう。
10	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	はるさめサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きざみだいず とうふ のり	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だけのこ しいたけ にら たまねぎ	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごま	635 267 162 22	はるさめサラダはしょうゆ味のドレッシングであえたサラダです。
13	月	ビビンバ	牛乳		わかめスープ	でこぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ たまご	にんじん ねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん キムチ だけのこ	ごはん ごま あぶら	621 269 154 21	「わかめスープ」に入っている小松菜とねぎは座間市でとれたものです。
14	火	とりごぼうごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ	かきたまじる		ぎゅうにゅう とりくに たまご かまぼこ あおのり とうふ ししゃも	にんじん ごぼう こまつな しめじ えだまめ だいこん ねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら ごま	602 254 190 21	「かきたまじる」のだしは、ごんぶとさば節でとっています。
15	水	しよくパン	のむヨーグルト	はくさいのクリームに	ひじきサラダ	チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく のむヨーグルト とりくに しょうが なまクリーム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう パセリ コーン	コッペパン じゃがいも バター あぶら こむぎ チョコクリーム	597 251 179 21	クリーム煮のルーは小松菜とバターを1時間以上いれて作りま
16	木	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	なめこじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりくに とうふ なめこ だいこん みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな なめこ だいこん ごぼう	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	604 233 158 22	「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
17	金	ぶどうパン	牛乳	みそラーメン	ざぜんいも		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ねぎ こまつな コーン もやし キャベツ にんにく しょうが	ぶどうパン じゃがいも あぶら ちゅうかめん	661 249 199 23	みそラーメンに入っている小松菜とねぎは座間市でとれたものです。
20	月	くろパン	牛乳	きりたんぼじる	カントリーポテト	オレンジ	ぎゅうにゅう とりくに こなチーズ	にんじん ねぎ まいたけ ごぼう こまつな	くろパン じゃがいも あぶら きりたんぼ	622 228 175 22	「きりたんぼじる」は秋田県の郷土料理です。
21	火	えびピラフ	牛乳	ウインナーソテー	やさいスープ		ぎゅうにゅう えび とりくに チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな パセリ キャベツ コーン マッシュルーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	622 265 204 23	「やさいスープ」に入っている小松菜とにんじんは座間市でとれたものです。
22	水	ごはん	牛乳	スンドゥブチゲ	しおナムル	かんこくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かんこくのり	にんじん もやし にら ねぎ しめじ ほうれんそう はくさい	ごはん あぶら じゃがいも	571 236 131 20	「スンドゥブチゲ」は韓国で冬によく食べられる料理です。
24	金	セルフメンチカツサンド	牛乳		ラビオリスープ	バナナ	ぎゅうにゅう とりくに メンチカツ ラビオリ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな バナナ	サンドパン あぶら	698 274 257 23	メンチカツをパンにはさんで食べましょう。
27	月	ドライカレー	牛乳		きりぼしだいこんサラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう きざみだいず しょうが ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま こむぎ バター	750 322 187 23	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よ
28	火	ごはん	牛乳	さけのホイルやき	ひじきのいために		ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ ひじき あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ えのき たまねぎ だいこん	ごはん あぶら さつまいも バター	690 327 178 22	6年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日は6の2の人たちが考えてくれました。

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」

2月「いしがきだんご」



材料の都合で変更する場合もあります。

座間市では昔からさつまいもがよくとれたため、たくさんのさつまいも料理が作られていました。「石垣だんご」もそのうちのひとつです。さつまいもを、さいの目に切り水にさらし、小麦粉、さとう、しおなどを混ぜ合わせ、蒸してできあがりです。昔は米や麦に次ぐ主食として食べられていたそうで、食糧が不足していた時には、さつまいもの茎も食べていたそうです。さつまいもは、座間市で昔からとれる大切な食べ物であることが分かりますね。