

令和6年3月分

こんだて表

座間市立相模野小学校

今月の食育目標

給食の栄養や作法について1年間を
ふり返ってみよう



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	金	ごもくちらし	牛乳	さわらのてりやき	すましじる	ひなあられ	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	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ひなあられ	627 28.1 17.6 2.3	3月になりました。元気に笑顔ですこせるようにしっかり食べましょう。
4	月	きなこあげパン	牛乳	せんべいじる		バナナ	ぎゅうにゅう とりく きなこ	にんじん ねぎ ごまつな だいこん はくさい えのき ごぼう バナナ	こめこパン あぶら さとう さといも おつゆせんべい	605 29.3 20.6 2.2	「きなこあげパン」のきなこは座間市でとれた大豆から作られています。
5	火	ごはん	牛乳	がめに	なのはないりごまあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりく さつまあげ	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ 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	608 24.7 13.6 2.0	「ごまあえ」には、座間でとれたと菜の花が入っています。
6	水	ソフトフランスパン	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	ソフトフランスパン じゃがいも ごむぎこ バター あぶら	626 27.7 23.6 2.3	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。
7	木	ごはん	牛乳	さばのごまケチャップソースかけ	みそじる		ぎゅうにゅう さば わかめ こやうとうふ みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	764 29.3 26.3 2.3	さばには体によい脂がたくさん入っています。
8	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	かきたまじる	オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ ごまつな キムチ たけのこ オレンジ にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ごま	608 24.7 13.6 2.0	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。
11	月	ロールパン	牛乳	みそにこみうどん	だいずとさつまいものカリント		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	にんじん ねぎ ごまつな はくさい しいたけ にんにく	ロールパン うどん さつまいも あぶら	626 27.7 23.6 2.3	「大豆とさつまいものカリント」は座間市でとれた大豆とさつまいもをつかっています。
12	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 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 ごむぎこ バター	770 28.6 21.3 2.0	カレーのルーは、小麦粉とバターをじっくりと炒めて作ります。
13	水	あわっぶかし	牛乳	ししゃものいそべあげ	なめこじる	おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん なめこ ごまつな はるみ	こめ もちごめ むぎ あわ あずき さつまいも あぶら ごむぎこ	625 23.2 19.1 2.2	今月の座間の郷土料理は、「あわっぶかし」です。

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」 3月「あわっぶかし」



「あわっぶかし」は、神奈川に昔から伝わる郷土料理です。座間でも昔から作られている料理です。米に、もち米、さつまいもと料理名にもあるように雑穀のあわが入り、小豆も加わった、美味しいおこわです。お祝い事があった時にも作られていたそうです。

あわは、やせた土地でも育つ強い作物で、天候に大きく左右される農業にとって大切な役割をはたしていました。イネ科の植物で、五穀のひとつに含まれます。五穀とは、米・麦・あわ・きび・豆の五種類の穀物のことです。

あわは、精白米と比べると、食物繊維を豊富に含んでいます。また、鉄などのミネラルも含まれており、貧血を予防する効果も持っています。昔ながらの座間の味を、味わいましょう。