

11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

感謝の気持ちをもって食べよう

日	曜日	パン・ごはん	のちのち	おかず			ざいりょう			タンパク質 エネルギー	おしらせ
							あか	きいろ	たんぱく質		
1	水	ごはん	牛乳	なまあげとだいこん オイスターソースに	ツナとわかめの サラダ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うすらたまご わかめ ツナ	にんじん キャベツ だいこん きゅうり チンゲンサイ	こぼん あぶら じゃがいも	611 25.5 16.2 1.7	11月になりました。あか、みどり、きいろの食べ物をバランスよく食べて元気になりましょう。
2	木	ソフト フランス パン	のちのち ヨーグルト	グリーン シチュー	ごまドレッシング サラダ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン あぶら ごぼろこ じゃがいも バター ごま	686 25.0 19.1 2.3	グリーンシチューには座間市でとれたほうれん草をつかっています。
6	月	ロール パン	牛乳	スパゲティ ポロネーゼ	コーン サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きざみだいず チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく コーン トマト	ロールパン フェットチーネ あぶら	624 25.7 21.5 2.3	スパゲティポロネーゼには座間市でとれたほうれん草をつかっています。
7	火	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう とらふ ぶたにく きざみだいず とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ たらこのこ にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごま	635 26.4 16.3 2.2	「春雨サラダ」は、しょうゆ味のドレッシングで、あえています。
8	水	ぶどう パン	牛乳	とうふの だんごじる	だいずとさつまいも のカリント		ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず	にんじん ねぎ ごまつな しめじ はくさい	ぶどうパン しらたき さつまいも あぶら	625 24.3 17.5 2.2	大豆とさつまいものカリントには座間市でとれた大豆とさつまいもをつかっています。
9	木	ごはん	牛乳	さばのソース がらめ	とんじる		ぎゅうにゅう さば ぶたにく とらふ みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ ごまつな ごぼろ しょうが だいこん にんにく	ごはん あぶら ごま かたくりこ さといも	706 29.8 24.2 2.2	「とんじる」に入っている大根は、座間市でとれたものです。
10	金	まきずし	牛乳	いわしの ごまあげ	さつまいも じる	てまきのり みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし とうら のり	にんじん ごまつな ごぼろ はくさい だいこん だいこんの ねぎ みかん	ごめ ぎざ ごぼろ あぶら ごま さつまいも	725 27.4 22.6 2.3	今日は座間市のお米、野菜をつかった「ざまりん給食」です。
13	月	しょく パン	牛乳	ワンタン スープ	だいずいり スパイシーポテト	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スライスチーズ	にんじん たまねぎ ごまつな もやし にら たけのこ ねぎ しょうが	あぶら かたくりこ ワンタンのかわ じゃがいも	587 27.4 23.9 2.3	スパイシーポテトにつかっているのは座間市でとれた大豆です。
14	火	ごはん	牛乳	たかなそぼろ	いものこ じる		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ごうやとうら	にんじん ごぼろ たかなづか ねぎ ごまつな しめじ しらたき	ごはん さといも あぶら ごま	619 27.3 17.3 2.0	いものこじるの里いもは座間市でとれたものです。
15	水	シナモン あげパン	牛乳	いしかりじる	バナナ		ぎゅうにゅう さけ みそ とうら	にんじん ねぎ だいこん キャベツ コーン ごまつな こんにゃく パナナ	ごめごパン あぶら さとう バター	602 22.4 21.0 2.3	石狩汁には角切りにしたさけが入っています。
16	木	ごはん	牛乳	さかなのみそ マヨネーズやき ひじきのいために	かきたま じる		ぎゅうにゅう ホキ みそ だいず たまご ひじき とうら なたと	にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ はくさい れんこん しめじ にんにく	ごはん あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	611 28.2 15.8 2.3	魚のみそマヨネーズやきのカツは重ねて返しましょう。
17	金	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	なめこじる		ぎゅうにゅう とりにく みそ ししゃも あおのり あぶらあげ とうら	にんじん ねぎ ごまつな いだけ れんこん えだまめ なめこ だいこん	ごめ ぎざ さつまいも かたくりこ ごぼろ	654 26.1 21.2 2.4	ししゃもは頭からよくかんで、食べましょう。
20	月	コッパ パン	牛乳	とりにくの ワインに	カレーあじのサ ラダ		ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ トマト ほうれんそう	コッパパン あぶら ごぼろこ じゃがいも	564 25.1 17.7 2.3	「カレー味のサラダ」に入っているほうれん草とにんにくは座間市でとれたものです。
21	火	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめスープ	デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうら	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ にら にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま デザート	606 23.8 15.9 1.6	チャプチェは韓国の代表的な料理です。
22	水	きつね ソフトめん	牛乳	ポテトドッグ	みかん		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたと	にんじん ねぎ ごまつな はくさい しいだけ	ソフトめん じゃがいも ホットケーキミックス あぶら	652 24.0 17.8 1.8	ソフトめんの袋は小さくまどめて返しましょう。
24	金	ごはん	牛乳	タコライスのぐ	キャベツの スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きざみだいず ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト ピーマン にんにく	ごはん あぶら あぶら	615 26.4 14.6 2.1	タコライスのぐをごはんにのせて食べましょう。
27	月	カレー ライス	牛乳	まめサラダ	ヨーグルト		ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン にんにく しょうが	ごはん あぶら パター じゃがいも ごぼろ	755 26.1 20.6 1.8	まめサラダには座間市でとれた大豆をつかっています。
28	火	ツナときのこ のピラフ	牛乳	ちくわの カレーあげ	はくさい スープ		ぎゅうにゅう ちくわ ツナ とりにく とうら	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ とりにく ごまつな たけのこ	ごめ ぎざ あぶら ごぼろ バター	583 24.9 17.5 2.4	ツナときのこのピラフのお米は座間市でとれたものです。
29	水	ごはん	牛乳	いもに	ごましょうゆ あえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ だいこん きゅうり もやし しめじ こんにゃく	ごはん あぶら さといも ごま	574 20.4 15.4 2.0	「いもに」は里いもが入った山形県産の郷土料理です。
30	木	チーズ パン	牛乳	あきやさい のミルクに	きりぼしだいこ んサラダ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ レオナルドアイス なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー かぶ きりぼしだいこん	チーズパン あぶら ごぼろこ さつまいも バター ごま	639 27.1 24.3 2.3	「秋野菜のミルク煮」のルーはバターと小麦粉をじっくりと、いためて作っています。

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」

11月「ざまりん給食」

11月1日は座間市の市政記念日、つまりお誕生日です。2021年に座間市の50歳を記念して、この給食が考えられました。それが「ざまりん給食」です。座間市で作られた、お米や野菜、味噌などをたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食になりました。

座間市のことをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれたらいいなという思いもこめて、「ざまりん給食」の動画も作りましたので、「ざまりん給食」を食べながら見てください。そして、みなさんの中で座間市への愛が育っていけば嬉しいです。（今年は11月10日（金）に実施します。）

