

11がつ こんだて表

令和3年
座間市立相模野小学校



今月の給食指導目標
栄養指導目標

給食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持とう
病気に負けない食べ物「野菜」について知りましょう

日	曜日	パン・ごはん	のり・みそ	お か す			ざいりょう			タンパク質 エネルギー	おしらせ	
							あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	しろ 力や体温のもと			
1	月	ごはん	牛乳	もやしとひきにく のうまに	ビーフン スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ごまつな もやし キャベツ コーン ねぎ にんにく	ごはん かたくりこ ビーフン あぶら ごま	621 27.5 14.3 2.3	11月になりました。野菜を しっかり食べて元気にすごし ましょう。		
2	火	ざ ま り ん き ゅ う し ゚ く						ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ のり かます	にんじん ごまつな ごぼう はくさい だいこんのは ねぎ だいじん しめじ みかん	こめ むぎ さつまいも あぶら ごまごこ ごま	709 28.0 21.2 2.3	今日は座間市の50才のお誕 生日です。みんなでお祝い をしましょう。
4	木	セサミ トースト	牛乳	どさんこじる		バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ コーン キャベツ バナナ	しょうパン じゃがいも パター ごま ねりごま マーガリン	596 24.1 20.8 2.4	「どさんこじる」にはかくし 味にバターが入っています。	
5	金	ごはん	牛乳	いもに	ごまず あえ	なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう とりにくのみずに	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	617 24.2 17.0 2.3	「いもに」は里いもが入った 山形県の郷土料理です。	
8	月	ぶどう パン	牛乳	わふう スパゲティ	ツナサラダ	まめとごぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ えび いか ひじき ベーコン まめとごぶ	にんじん たまねぎ ごまつな しめじ キャベツ きゅうり だいこん	ぶどうパン スパゲティ マカロニ あぶら	604 28.9 16.5 2.4	「まめとごぶ」はよくかんで 食べましょう。	
9	火	カレー ピラフ	牛乳	ししゃもの ハーブあげ	マカロニ スープ		ぎゅうにゅう とりにく だいず ししゃも ワインナー チーズ	にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ コーン えだまめ マッシュルーム	こめ むぎ マカロニ あぶら ごまごこ	668 27.6 23.1 2.4	ししゃもは頭からよくかんで 食べましょう。	
10	水	コロッケ サンド	牛乳	エビとフォー のスープ		みかん	ぎゅうにゅう とりにく えび	にんじん たまねぎ にら もやし しょうが みかん	サンドパン コロッケ あぶら フォー	678 22.7 23.3 2.4	コロッケサンドは自分でパン にコロッケをはさんで食べま しょう。	
11	木	ソフト フランス パン	牛乳	サーモン シチュー	カレーあじの サラダ		ぎゅうにゅう さけ チーズ しろういげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー 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 ごまごこ マカロニ バター	594 25.3 22.4 2.1	給食の前には手をきれいに洗 いましょう。ハンカチはもっ てありますか？	
12	金	ごはん	牛乳	さばのこうみ あげ	きんぴら すましじる		ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご	にんじん ねぎ ごぼう はくさい ごまつな えのき しょうが	ごはん あぶら ごま	661 28.3 20.1 2.2	すまし汁のだしは、こんぶと さばぶしてとっています。	
15	月	とりにら どん	牛乳		トックいり わかめスープ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん あぶら ごま トック	621 25.1 15.6 2.0	今日のわかめスープにはトック がはいっています。	
16	火	ごはん	牛乳	あじのかわり ソースかけ	しらたきのつるつる いため なめこじる		ぎゅうにゅう あじ ベーコン とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ もやし コーン ごまつな だいこん なめこ しらたき	ごはん あぶら あぶら ごまごこ	583 25.8 14.6 2.0	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 ましょう。	
17	水	コッペ パン	牛乳	ギソ	エン・サラダ	ミルクジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ ミルクジャム	661 23.8 17.8 2.2	今月の世界の料理は「アルゼ ンチン」です。	
18	木	ごはん	牛乳	なまあげと だいこんのオイス ターソースに	ツナとわかめの サラダ	ひじき つくだに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ツナ うすらたまご わかめ ひじきつくだに	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり チンゲンサイ もやし にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも	627 26.0 16.4 2.2	「なまあげと大根のオイス ターソース」に入っている 大根は、座間市でとれたもの です。	
19	金	チーズ パン	のむ ヨーグルト	あきやさい のミルクに	かみかみ サラダ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろういげんまめ だいず なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ごぼう ブロッコリー かな	チーズパン あぶら ごまごこ さつまいも バター ごま	627 25.2 18.4 2.4	「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。	
22	月	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きざみだいず うすらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ 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	644 25.8 17.6 2.0	「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。	
24	水	しよく パン	牛乳	チリコンカン	かんぴょう サラダ	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみだいず スライスチーズ	にんじん たまねぎ トマト かんぴょう ほうれんそう キャベツ きゅうり	しょうパン あぶら パター じゃがいも マカロニ ごまごこ	657 31.6 24.6 2.2	かんぴょうサラダの、ほうれ ん草は、座間市でとれたもの です。	
25	木	カレー ライス	牛乳		はくさい サラダ	PTAより 開校記念日の お祝いです。 アイス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら パター じゃがいも ごまごこ アイス	733 26.8 20.2 2.2	今日は相模野小学校の60回 目の開校記念日です。みんな でお祝いをしましょう。	
26	金	さつまいも ごはん	牛乳	ちくわの いそべあげ	みそしる		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ちくわ あおりのり	にんじん ねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ きょうかまい さつまいも あぶら ごま	595 22.5 18.0 2.4	「さつまいもごはん」には座 間市でとれたさつまいもをつ かっています。	
29	月	ロール パン	牛乳	ごもくうどん	あじのひもの のからあげ		ぎゅうにゅう とりにく なるそ あぶらあげ みそ あじのひもの	にんじん ねぎ ごまつな はくさい しめじ	ロールパン うどん かたくりこ	604 29.8 22.0 2.7	あじのひものからあげはよ くかんで食べましょう	
30	火	ごはん	牛乳	さかなのマス タードやき	にんじんとツナの きんぴら もずくじる		ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ツナ ホキ とうふ もずく	にんじん ごまつな えだまめ ねぎ しらたき	ごはん あぶら ごま	594 28.1 16.1 2.3	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 ましょう。	

材料の都合で変更する場合があります。

献立テーマ「世界の料理を知ろう」11月はアルゼンチンです。

今月の世界の料理はアルゼンチンです。

アルゼンチンは、日本からみて地球のほぼ反対側にある国で、ラテン語の「アルゲントゥム（銀の意味）」から名付けられました。面積は日本の約7.5倍あり、とうもろこし、大豆、小麦などがたくさん生産されています。首都のブエノス・アイレスはアルゼンチンタンゴの発祥の地で、美しい町並みは「南米のパリ」ともよばれます。

アルゼンチンでは肉料理や「ドゥルセデルチェ」とよばれる、コンデンスミルクと重曹と黒砂糖を煮つめたキャラメルのような甘いクリームがよく食べられています。また、「飲むサラダ」ともよばれるマテ茶やワインをよく飲む習慣があります。