

9月 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

・配ぜん中は静かに待とう。

栄養指導目標

・ご飯やパンは元氣(エネルギー)のもと
・主食の大切さを知る。朝食をしっかり食べる。

日	曜日	パン ごはん	のみもの	おかず			おしらせ				
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	かや体温のもと	エネルギー タンパク質 繊維 ミネラル	
3	金	アーモンド あげパン	牛乳	とうがん スープ		れいとう みかん	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	にんじん ねぎ はくさい しいたけ とうがん こまつな れいとうみかん	こめごはん あぶら アーモンド	578 24.4 22.0 2.3	2学期の給食がはじまります。 準備、後かたづけもしっかりしましょう。
6	月	ロール パン	牛乳	ごもく ラーメン	スパイシー ビーンズ		ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた うずらたまご なると だいご	にんじん ねぎ こまつな はくさい たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ロールパン ちゅうかめん かたくりこ あぶら ごま	629 30.8 26.4 2.5	「スパイシービーンズ」の大豆は座間市でとれたものです。
7	火	ナン	牛乳	キーマカレー	コーンとえだ まめのソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト	にんじん コーン たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ナン こむぎこ あぶら バター じゃがいも	596 30.9 20.0 2.4	ナンに「キーマカレー」をつけて食べましょう。
8	水	ごはん	牛乳	ぶたにくと だいずの ケチャップあえ	みそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ こうやどうふ	にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	696 28.6 21.1 2.0	給食の前も後も手をきちんと洗いましょう。
9	木	コッパ パン	牛乳	フィッシュ アンドチップス	スコッチ ブロス	ブルーベリー ジャム	ぎゅうにゅう とりにく たら ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ かぶ セロリ	コッパン じゃがいも あぶら ブルーベリージャム	603 30.6 18.2 2.2	今月の世界の料理は「イギリス」です。
10	金	ごはん	牛乳	さばのこうみ あげ	なめこ じる		ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな なめこ だいこん しょうが	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	669 27.3 20.0 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しょう。
13	月	ぶどう パン	牛乳	カレー うどん	カントリー ポテト	こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こなチーズ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ぶどうパン あぶら うどん かたくりこ じゃがいも	614 25.8 19.2 2.4	「こざかな」はよくかんで食べましょう
14	火	えび ピラフ	牛乳		やさい スープ		ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャバツ コーン	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも	550 23.3 13.4 2.4	「野菜スープ」に入っている、小豆菜は座間市でとれたものです。
15	水	ごはん	牛乳	じゃが マーボー	いため ナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	にんじん たまねぎ こまつな もやし たけのこ いら にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	626 25.6 13.1 2.0	じゃがマーボーの、かくし味はトウバンジャンです。
16	木	ソフト フランス パン	牛乳	ホワイト ビーンズ シチュー	もやしの ソテー		ぎゅうにゅう ハム チーズ しろいんげんまめ とりにく ほうろく	にんじん コーン たまねぎ もやし えだまめ	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	624 26.9 24.4 2.3	シチューのルーは、小麦粉とバターをじっくりと炒めて作ります。
17	金	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう	みそしる	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう えだまめ だいこん	ごはん あぶら じゃがいも	659 25.6 17.7 2.2	「チキンチキンごぼう」のごぼうは座間市でとれたものです。
21	火	ひじき ごはん	牛乳		すまし じる	おつきみ ぜりー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう えだまめ しいたけ えのき	こめ むぎ あぶら かたくりこ そうめん	563 20.4 13.1 2.4	今日は十五夜です。きれいな月がみられるといいですね。
22	水	くろパン	牛乳	さかなの ハーブやき	パスタ スープ		ぎゅうにゅう さけ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャバツ パセリ	くろパン ノンエッグマヨネーズ スパゲティ じゃがいも	589 30.9 19.2 2.2	「魚のハーブやき」のキャブは重ねてかえてください。
24	金	ごはん	牛乳	ピビンバ	はるさめ スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ねぎ こまつな もやし たけのこ きりぼしだいこん	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ	615 27.3 15.4 2.2	「ピビンバ」のぐをごはんののせて食べましょう。
27	月	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	ごもく スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ こうやどうふ	にんじん ねぎ こまつな もやし たけのこ	ごはん あぶら かたくりこ	574 26.4 14.9 2.1	「ツナそぼろ」をごはんののせて食べましょう。
28	火	カレー ライス	牛乳	フロッコリー のソテー		ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ フロッコリー えだまめ にんにく しょうが	ごはん あぶら バター こむぎこ じゃがいも	759 26.6 20.7 1.8	カレーのルーは小麦粉とバターを1時間以上いためて作ります。
29	水	しよく パン	牛乳	ワンタン スープ	だいずとにぼし のあまから	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にぼし スライスチーズ	にんじん たまねぎ こまつな もやし たけのこ	しよくパン あぶら ワンタンのかわ かたくりこ ごま	584 24.7 23.9 2.4	「だいずとにぼしのあまから」はよくかんで食べましょう。
30	木	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	さわにわん	のり	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ みそ のり	にんじん ねぎ ごぼう えのき こまつな にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	638 27.2 15.4 1.9	「さわにわん」のだしは、ごふとさはぶしてとります。

献立テーマ「世界の料理を知ろう！」



材料の都合で変更する場合もあります

9月「イギリス」

イギリスは、ヨーロッパ大陸の北西岸にあります。海に囲まれていること、国の約半分が牧場や牧草地であることから、魚、肉、乳製品が豊富です。イギリス料理の特徴は、味付けが少なく、全体的に大雑把なつくりをしていることです。そのような食文化がつけられたのは、昔、多くの工場労働者が仕事に追われていた時代に、食事を家でゆっくりととる時間がなかったため簡単にすませる習慣があったと言われてしています。食事をゆっくり楽しむ日本人にとって、イギリスの食文化は、面白いですね。給食では、白身魚のタラとじゃがいもを使った「フィッシュアンドチップス」と、ト、プチプチとした触感のある大麦をいれて、とろ火で煮込んだ具沢山の野菜スープ「スコッチブロス」を提供します。給食を通して、イギリスの食文化を楽しみましょう！

