

# 10がっ 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

## 食べ物と健康について知り、楽しんで食べよう

日	曜日	パン ごはん	の み もの	お か す		さいりょう			タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ	
						あめ 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ かや体温のもと			
2	月	ぶどう パン	牛乳	みそラーメン	ひみこ スナック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にぼし	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ もやし コーン にんにく しょうが	ぶどうパン ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう	638 24.6 18.5 2.4	10月になりました。 秋のおいしいものを 食べて元気にすご しましょう。	
3	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	わかめ スープ	れいと みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ キムチ たけのこ はくさい にんにく しょうが れいとみかん	ごはん あぶら ごま かたくりこ	601 24.6 13.9 2.4	給食の前も後も、 しっかりと手洗い をしましょう。
4	水	セルフ ハンバーガー	牛乳	とりにくとフォーの スープ	バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら しょうが バナナ	サンドパン あぶら フォー	658 25.4 22.4 2.3	ハンバーグをパン にはさんで食べま しょう。	
5	木	ごはん	牛乳	オーロラ チキン	だいこんの みそじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ だいこん ピーマン しょうが	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	652 24.9 18.8 2.1	みそ汁に入ってい るねぎは座間市で とれたものです。	
6	金	きなこ トースト	牛乳	コーン ポタージュ スープ	ハンガリア シチュー	ぎゅうにゅう とりにく きなこ なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ コーン セロリ マッシュルーム パセリ	しょうパン マーガリン あぶら パター こむぎこ	662 24.1 27.6 2.3	きなこトーストのき なこは座間市の大豆 をつかっています。	
10	火	カレー ピラフ	牛乳	とりにくの ココロあげ	マカロニ スープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな えだまめ マッシュルーム キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも	660 29.0 19.8 2.4	「マカロニスープ」 に入っている、小松 菜は座間市でとれた ものです。	
11	水	ごはん	牛乳	がんもどきの うまに	ごまあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき	にんじん ごぼう えだまめ ししいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら ごま	604 22.5 14.7 1.6	あとかたづけの時は、 ふりかけやストローの ふくろきをおぼんに燃 さないようにしましよ う。
12	木	コッペ パン	牛乳	ハンガリア シチュー	ひじき サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにくのみずに	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ コーン きゅうり えだまめ	コッペパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも	582 24.0 19.3 2.4	ハンガリアシ チューに入ってい るピーマンは座間 市でとれたもので す。	
13	金	くろパン	牛乳	さかなの ハーブゆき	ジャーマンポテト きりぼしだいこんの スープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ パセリ えのき	くろパン パンこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	611 29.9 20.3 2.4	「魚のハーブ焼 き」にはパセリを つかっています。	
16	月	ごはん	牛乳	ピリから もやし	にらたま スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ もやし にら こまつな えのき にんにく	ごはん あぶら ごま かたくりこ	618 29.1 17.0 2.3	ごはんの入れ物の中 に、ごはんつぎの ごさないようにしま しょう。	
17	火	きのこ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	すまし じる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ とりにく ししゅも	にんじん ねぎ しいたけ しめじ まいたけ ごぼう えのき こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら	652 27.4 22.2 2.4	季節の味「きのこ」 を入れていただいたご はんです。	
18	水	ごはん	牛乳	とりにくと だいこんの にももの	ツナとわかめ のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ わかめ	にんじん だいこん れんこん キャベツ きゅうり しょうが タンパク質 にんにく	ごはん あぶら ごま	549 21.8 13.0 1.8	ツナとわかめのサラ ダのわかめは神奈川 県でとれたもので す。	
19	木	ソフト フランス パン	のむ ヨーグ ルト	さつまいも シチュー	ごまドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり コーン	ソフトフランスパン あぶら パター こむぎこ さつまいも	606 21.8 16.6 2.2	「さつまいもシ チュー」のさつま いもは座間市でと れたものです。	
20	金	コッペ パン	牛乳	まめとソーセージの トマトに	キャベツいり きりぼしだいこん サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ きりぼしだいこん マッシュルーム	コッペパン あぶら じゃがいも ごま	563 22.5 17.8 2.4	サラダに入ってい る切り干し大根は神奈 川県でとれたもので す。	
23	月	ロール パン	牛乳	ちゃんぽん うどん	せいだの たまじ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな きくらげ しょうが	ロールパン かたくりこ あぶら じゃがいも	622 21.9 24.3 2.4	「せいだのたまじ」 は山梨県の郷土料理 です。	
24	火	ごはん	牛乳	さばの みそやき	けんちん じる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな だいこん ごぼう にんにく にんにく しょうが	ごはん あぶら さといも	609 27.1 16.9 1.8	今月の座間の郷土料 理「けんちんじる」 です。	
25	水	チーズ パン	牛乳	ポーク ビーンズ	はくさい サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ はくさい コーン きゅうり もやし にんにく セロリ	チーズパン あぶら ごま バター じゃがいも	637 28.3 23.6 2.4	「ポークビーンズ」 には座間市でとれた 大豆をつかっていま す。	
26	木	そぼろ ごはん	牛乳	こんさい こまじる	みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご きざみだいず みそ あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん れんこん こまつな しょうが	ごはん あぶら ごま さといも	629 28.9 16.8 2.1	「根菜こまじる」に は座間市でとれただ いこん、こまつなをつ かっています。	
27	金	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 とりにくのみずに うずらのたまご みそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にら たけのこ きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ ごま でんぶん かたくりこ	650 26.7 17.5 2.0	「豆腐の中華」に は、きざんだ豆が 入っています。	
30	月	ドライ カレー	牛乳	かんぴょう サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみだいず とりにくのみずに ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう かんぴょう えだまめ キャベツ もやし	ごはん あぶら パター こむぎこ ごま	726 32.2 18.6 2.1	ヨーグルトのカップは 重ねて返しましょう。	
31	火	さつまいも ごはん	牛乳	ちくわの こまあげ	なめこじる	ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ あぶらあげ わかめ ちくわ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ なめこ	こめ むぎ もちごめ ごま あぶら かたくりこ さつまいも	585 20.5 16.7 2.4	「さつまいもご はん」に入ってい るさ といもは座間市で とれたものです。	

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」

材料の都合で変更する場合があります。

### 10月 けんちんじる



「けんちん汁」は江戸時代に中国から日本へ伝わったといわれています。中国の「普茶料理（ふちゃりょうり）」と言う精進料理の中に、巻織（けんちん）と呼ばれる料理法があります。「巻織」は千切りにしただいこんやにんじん、ごぼうなどを油で炒め、くずした豆腐と合わせて湯葉や薄焼き卵で巻いて、揚げたり蒸したりする料理です。これが日本へ伝わり、汁物になり、「けんちん汁」ができたといわれています。（諸説あります。）  
 「けんちん汁」は元となった料理にあるように、だいこんやにんじん、ごぼうなどの野菜を炒めて、豆腐を入れて作るのが特徴です。  
 座間では、米・麦・アワ・キビ・豆の5つの穀物の神様であるお稲荷様を祭り、農作物の豊作を願う初午の日に、ほとんどの家で作られていました。座間の野菜たっぷりの「けんちん汁」を紹介します。