

令和5年 5月分給食献立表

令和5年
座間市立相模野小学校



今月の食育目標

よい食べ方について知り、食事の準備や後片付けを
きちんとしよう

日	曜日	パン・ごはん	のりもの	おかず		ざいりょう			おしらせ	
						あか	みどり	きいろ		
						血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	
1	月	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ	カレーあじのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ほうれんそう きゅうり マッシュルーム	コッペパン じゃがいも あぶら バター	606 26.6 21.1 2.3	5月になりました。しっかり食べてつなぐをふきとほしましょう。
2	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに	ごまあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう もやし たけのこ キャベツ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら ごま	611 23.9 14.4 1.5	「じゃがいものそぼろに」は今の季節にぴったりの新じゃがをつかっています。
8	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ きざみだいず みそ とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いら キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ごま はるさめ	654 27.3 17.3 2.2	「春雨サラダ」につかっているキャベツは座間市でとれたものです。
9	火	しよくパン	牛乳	じゃがいものだんごじる	まめまめみそまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるこ こうやどうふ みそ スライスチーズ	にんじん こまつな ねぎ だいこん ごぼう しめじ こんにゃく	しよくパン あぶら かたくりこ じゃがいも	583 29.6 25.7 2.3	「まめまめみそまめ」に入っている大豆は座間市でとれたものです。
10	水	カレーライス	牛乳		かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん オレンジ にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも バター もちむぎ ごむぎ	696 24.6 19.3 2.0	「かみかみサラダ」にはもちむぎが入っています。
11	木	ぶどうパン	牛乳	タンメン	だいずいりスパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし ねぎ いら にんにく しょうが	ぶどうパン じゃがいも あぶら ごま ちゅうかん	589 23.6 18.3 2.3	「タンメン」につかっている小松菜は座間市でとれたものです。
12	金	くろパン	牛乳	とりにくのからあげ	こふきいもマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン にんにく しょうが	くろパン じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら	639 29.9 18.9 2.3	「とりにくのからあげ」はにんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油で下味をつけてから油であげます。
15	月	ロールパン	牛乳	スパゲティミートソース	ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ きざみだいず ツナ こなチーズ	にんじん たまねぎ ホールトマト セロリ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ロールパン スパゲティ あぶら	637 28.6 19.3 2.3	「ツナとわかめのサラダ」には神奈川県産のわかめをつかっています。
16	火	ごはん	牛乳	プルコギ	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのき にんにく いら オレンジ	ごはん あぶら ごま かたくりこ はるさめ	623 25.8 16.1 2.2	「プルコギ」は韓国の料理です。
17	水	ソフトフランスパン	のりヨーグルト	ホワイトビーンズシチュー	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう のりヨーグルト とりにく しろいんげんまめ なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	ソフトフランスパン ごむぎ あぶら パター じゃがいも	644 27.8 25.3 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。
18	木	ごはん	牛乳	さかなとじゃがいものみそがらめ	かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たら たまご とうふ みそ	にんじん ねぎ はくさい えだまめ にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ ごま	647 28.0 17.3 2.0	「かきたまじる」のだしは、昆布とサバ節でとっています。
19	金	たけのこごはん	牛乳	さわらのカレーしょうゆやき	みそしる	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ	にんじん たけのこ ねぎ えだまめ だいこん しょうが	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも	598 28.3 18.0 2.4	今の季節に、おいしい「たけのこ」を入れてごはんをたきました。
22	月	チーズパン	牛乳	さかなのパーベキューソースかけ	ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン	チーズパン かたくりこ あぶら	589 15.5 21.0 2.3	「ビーフン」は米の粉からできています。
23	火	ごはん	牛乳	たうえのこっつお	ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ ひじきのつくだに	にんじん いんげん たけのこ だいこん もやし きゅうり にんにく	ごはん あぶら ごま	616 22.9 15.9 2.3	「たうえのこっつお」は新潟県で食べられている料理です。
24	水	ソフトめん	牛乳	ジャージャーソース	ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみだいず みそ	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	ソフトめん あぶら かたくりこ	603 29.6 16.1 2.1	ソフトめんの袋は小さくまどめて返してください。
25	木	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ	きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう さば どうふ わかめ みそ	にんじん こまつな きりぼしだいこん ねぎ なめこ だいこん にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ	694 28.7 22.8 2.2	今月の座間の郷土料理「切り干し大根のいために」です。
26	金	ハニーレモントースト	牛乳	ラビオリスープ		ぎゅうにゅう とりにく ラビオリ うずらのたまご ヨーグルト	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン	しよくパン マーガリン さとう はちみつ	673 25.7 23.9 2.3	「ハニーレモントースト」には神奈川県産のレモンビュレをつかっています。
29	月	ごはん	牛乳	にくみそ	さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ ひじき	にんじん たまねぎ えのき しいたけ えだまめ ごぼう れいとうわかん	ごはん あぶら かたくりこ	608 23.5 12.7 2.3	「さわにわん」につかっている小松菜は座間市でとれたものです。
30	火	ポルトガルふうチキンライス	牛乳	きびなごのからあげ	やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく きびなごのからあげ チーズ	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ トマト マッシュルーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	570 25.3 15.8 2.3	「きびなごのからあげ」は、よくかんで食べましょう。
31	水	ごはん	牛乳	さかなのおろしソースかけ	みそしる	ぎゅうにゅう さけ どうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ だいこん こまつな	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	640 27.8 18.6 2.0	「さかなのおろしソースかけ」は大根おろしをつかったソースをかけます。

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。

5月 切り干し大根の煮物

「切干大根」は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし乾燥させたもので、西日本では千切り大根とも呼ばれます。昔は、お店で買うのではなく、家の軒先で天日干して「切干大根」を作っている家庭が多かったようです。座間市の農家さんも「切干大根」を手作りしていました。その「切干大根」で煮物を作り、常備菜として毎日の食卓に登場していたので、「切干大根の煮物」は座間市で昔から食べられている「郷土料理」のひとつと言えます。

現在、座間市で「切干大根」を作っている農家さんはいませんが、給食のために特別に手作りしてくれました。農家さんと調理員さんの愛情たっぷりの「切干大根の煮物」を味わって食べてください。