

5月 こんだて表

令和4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・みもの	おかず		ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぷん	おしらせ
						あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ 力や体温のもと		
2	月	ぶどうパン	牛乳	みそラーメン	あおのりポテト ピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり だいず みそ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ こまつな もやし にんにく しょうが	ぶどうパン じゃがいも こめ あぶら	632 27.2 18.4 2.4	5月になりました。しっかり食べてつかれをふさぎとしましょう。
6	金	チーズパン	牛乳	チリコンカン	かみかみ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ペーコン ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ えだまめ	チーズパン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ	648 29.5 21.1 2.3	「チリコンカン」はアメリカで生まれた料理です
9	月	ロールパン	牛乳	イタリアン スパゲティ	ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ペーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ロールパン あぶら スパゲティ	614 24.5 20.5 2.6	給食の前も後も、しっかりと手を洗いましょう。
10	火	ごはん	牛乳	プルコギ	はるさめ スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えのき うすらのたまご	にんじん たけのこ ねぎ こまつな えのき えだまめ れいとうみかん	ごはん あぶら こま かたくりこ はるさめ	666 27.6 16.8 2.2	「プルコギ」は韓国の料理です。
11	水	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	ごまあえ のり	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ たけのこ キャベツ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら こま	613 24.4 14.6 2.0	新じゃがのおいしい季節です。
12	木	くろパン	牛乳	さかなのマス タードやき	マッシュポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン	くろパン じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	614 30.0 19.7 2.3	「野菜スープ」につかっている小松菜は座間市でとれたものです。
13	金	ごはん	牛乳	すぶた	たまごと コーンの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ コーン ピーマン しょうが しいたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら こま	678 25.0 17.4 2.0	あとかたづけの時は、ふりかけやストローのふくろをおぼんに残さないようにしましょう。
16	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 とうふ 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 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 こま 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。
17	火	たけのこ ごはん	牛乳	さわらの カレーしょうゆ やき	すましじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	にんじん たけのこ ねぎ こまつな えのき えだまめ しょうが	こむぎ あぶら こま かたくりこ	580 29.4 17.9 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ょ。
18	水	ソフト フランス パン	のり ヨーグルト	マカロニの クリームに	ツナとわかめの サラダ	ぎゅうにゅう のりヨーグルト ツナ とりにく チーズ わかめ なまクリーム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム しめじ	ソフトフランスパン マカロニ バター あぶら こむぎこ	600 28.2 16.7 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。
19	木	ごはん	牛乳	さばのからみ ソースかけ	きりぼしだいごんの いために ごもくスープ	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく	にんじん ねぎ もやし きりぼしだいごん えだまめ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ こま	699 28.7 22.9 2.0	ごはんの入れものはきれいに返しましょう。
20	金	ソフト めん	牛乳	ごもく あんかけ	せいだの たまじ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん ねぎ こまつな たけのこ はくさい しいたけ	ソフトめん あぶら じゃがいも	646 25.1 20.3 2.0	ソフトめんの袋は小さくまとめて返してください。
23	月	ハニー レモン トースト	牛乳	ラビオリ スープ	バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ラビオリ	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモン バナナ	しょくパン マーガリン さとう はちみつ	648 24.0 22.9 2.2	「ハニーレモントースト」には神奈川県産のレモンビュールをつかっています。
24	火	ごはん	牛乳	たうえの ごっつお	ごますあえ ひじきの つくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こうやとうふ ひじきのつくだに	にんじん いんげん たけのこ だいごん もやし きゅうり にんにく	ごはん あぶら こま	601 22.4 15.9 2.2	「たうえのごっつお」は新潟県でよく食べられている料理です。
25	水	ごはん	牛乳	とんづけ	ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう えのき にんにく こんにゃく	ごはん あぶら かたくりこ こま	649 28.8 21.0 2.4	「とんづけ」は今月の座間の郷土料理です。
26	木	コッペ パン	牛乳	キャロット シチュー	ひじき サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき なまクリーム	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター	673 27.3 24.2 2.1	シチューのルーは小麦粉とバターを1時間以上ためて作ります。
27	金	ポルトガル ふうチキン ライス	牛乳	きびなごの からあげ	マカロニ スープ	ぎゅうにゅう とりにく きびなご チーズ	にんじん たまねぎ パセリ コーン マッシュルーム キャベツ	こむぎ あぶら こむぎこ バター	604 23.6 15.2 2.3	「きびなごのからあげ」は、よくかんで食べましょう。
30	月	ごはん	牛乳	ひじきごはんの ぐ	とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ひじき こうやとうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいごん こまつな オレンジ	ごはん じゃがいも あぶら	628 24.1 17.1 2.1	「ひじきごはんのぐ」はごはんといっしょに食べましょう。
31	火	ドライ カレー	牛乳	グリーン サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみだいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ 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	728 32.4 18.2 2.0	ヨーグルトのカップは重ねて返しましょう。

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 豚漬け

神奈川県旧高座郡（座間、海老名、綾瀬、寒川）は、古くから養豚が盛んな土地でした。この地域で生産された豚は、とても品質がよく、おいしいと評判になり「高座豚」の名前で全国に知れ渡りました。昔はみそを手作りする家庭も多く、高座豚をそのみそに漬けて、焼いて食べたそうです。

豚肉に多く含まれているビタミンB1は、糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素のため、疲労を回復したり、イライラを防ぐ効果があるとされていて 疲労回復に効果的です。ビタミンB12も豊富に含んでいて、脳の働きを活発にさせ、疲れた脳を癒してくれます。