

令和4年 4月分給食献立表							座間市立相模野小学校				
今月の食育目標							よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう				
日	曜日	パン ごはん	の み の り	お か す			食生活			エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	
				血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと					
11	月	しよく パン	牛乳	ワンタン スープ	まめまめ みそまめ	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ みそ スライスチーズ	にんじん ねぎ にら たまねぎ もやし しょうが たけのこ こまつな	しよくパン ワンタンのかわ あぶら かたくりこ	574 30.4 25.3 2.4	1学期の給食が始まりました。しっかり食べて、元気にすごしましょう。
12	火	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 ぶたにく とうふ うすらのたまご きざみだいず	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ こま	651 26.3 17.1 1.9	「はるさめサラダ」は手作りのしょうゆドレッシングであえて作っています。
13	水	ごはん	牛乳	ぶたにくと なまあげの すきに	ごま ドレッシング サラダ	のり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	にんじん たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり コーン しらたき	ごはん あぶら こま	599 23.1 16.7 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。
14	木	ぶどう パン	牛乳	ホワイト ピーンス シチュー	かみかみ サラダ		ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム ツナ しろうしげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく	ぶどうパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも	659 26.4 24.5 2.4	シチューのルーは小麦粉とバターを1時間以上炒めて作ります。
15	金	ごはん	牛乳	さばの こうみあげ	ひじきの いために みそしる		ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とうふ ひじき さつまあげ だいず	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも こま かたくりこ	708 28.7 20.8 2.4	さばには、体によい油が、たくさん入っています。
18	月	ガーリック トースト	牛乳	いしかり じる		はちみつ レモン ゼリー	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん ねぎ こまつな コーン キャベツ にんにく	しよくパン マーガリン じゃがいも	558 24.1 20.2 2.3	ゼリーのカップは重ねて返しましょう。
19	火	ひじき ごはん	牛乳	さわらの てりやき	すまし じる		ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ とうふ たまご ひじき	にんじん ごぼう ねぎ こまつな えのき しいたけ えだまめ	こめ きょうかまい むぎ あぶら かたくりこ	613 30.6 19.5 2.4	「さわら」という漢字は、魚へんに書と書きます。
20	水	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 コーン キャベツ にんにく しょうが	くろパン かたくりこ マカロニ じゃがいも	639 29.9 18.9 2.2	「とりにくのからあげ」は、にんにく、しょうが、しょうゆで下味をつけて作ります。
21	木	ごはん	牛乳	とりにくの ケチャップ あえ	ビーフン スープ	オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ にんにく しょうが	ごはん あぶら ビーフン じゃがいも	642 25.5 18.9 1.8	「とりにくのケチャップあえ」に入っている大豆は座間市でとれたものです。
22	金	ロール パン	牛乳	にこみ そば	じゃがいも のチーズ やき	ブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ チーズ	にんじん ねぎ こまつな しいたけ ねぎ パセリ コーン ブルーン	こめロールパン うどん あぶら じゃがいも かたくりこ	628 26.6 20.2 2.4	今月の座間の郷土料理「にこみそば」です。
25	月	カレー ライス	牛乳		きりぼし だいこん サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん バター こま こむぎこ じゃがいも	728 24.2 20.1 1.8	1年生の給食が始まりました。みんなで協力して準備、片づけをしましょう。
26	火	セルフ フィッシュ サンド	牛乳		どさんこ じる	バナナ	ぎゅうにゅう とりにく しろうさかなのフライ みそ とうふ	にんじん ねぎ こまつな コーン キャベツ バナナ	バナナパン じゃがいも あぶら バター	668 28.9 24.1 2.4	パンに魚のフライをはさんで食べましょう。
27	水	こめこ 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 ツナ わかめ きざみだいず こなチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり にんにく	こめロールパン あぶら スパゲティ	637 28.6 19.3 2.4	給食の前も後も、しっかりと手を洗いましょう。
28	木	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	けんちん じる		ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ とうふ こうやどうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな	ごはん さといも こま こんにゃく	617 29.5 16.2 2.1	「ツナそぼろ」を、ごはんのせて食べましょう。



「座間の味 郷土料理を知ろう」

今年度の献立テーマは「座間の味 郷土料理を知ろう」です。

私たちが住んでいる座間市は、神奈川県のほぼ中央に位置し、露地野菜を中心とした東部地域の畑作、西部地域の稲作、温室施設を利用した農業がおこなわれています。他地域へ出荷するほど、たくさんは作っていませんが、米や麦、野菜や果物など、様々な農産物が作られています。

昨年度、市制施行50周年記念「ざまりん給食」で座間市の郷土料理を実施しました。みなさんに知ってほしい「座間の味」がまだまだたくさんあります。

今年度は、座間市のことをもっと知ってもらえるように、「座間の味」を紹介していきたいと思います。

材料の都合で変更する場合もあります

