

令和5年 9月分給食献立表

座間市立相模野小学校



今月の食育目標

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう

日	曜日	パン ごはん	のみもの	おかず		おひらき			おしらせ		
						あか	せいりよう	せいり			
						あか	せいりよう	せいり			
						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	ビタミン	ミネラル	カロリー		
1	金	ロールパン	牛乳	イタリアンスパゲティ	ブルブルフルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パインアップル もも りんご パナナ みかん	ロールパン スパゲティ あぶら	595 21.4 15.9 2.0	2学期の給食がはじまります。準備、後たづねもしっかりしましょう。	
4	月	コッペパン	牛乳	チリコンカン	キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン えだまめ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ	592 26.0 16.4 2.3	「チリコンカン」はアメリカの料理です。	
5	火	ごはん	牛乳	チンジャオロースー	みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ こうやどうふ	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん だけのこ ねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	620 24.4 15.3 2.0	「チンジャオロースー」のピーマンは座間市でとれたものです。	
6	水	くろパン	牛乳	さかなのレモンソースかけ	パイザンヌスープ	ぎゅうにゅう ホキ ししゃも ベーコン	にんじん たまねぎ レモン キャベツ コーン とうがん	くろパン あぶら パター じゃがいも かたくりこ	612 26.1 19.0 2.3	「パイザンヌ」とは、フランス産で「田舎風」「お百姓さんの」という意味です。	
7	木	ごはん	牛乳	ごもくみそに	きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ なまあげ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん えだまめ ねぎ ごぼう にんにく	ごはん じゃがいも あぶら	607 22.5 13.7 1.7	「五目みそに」に入っているじゃがいもは、座間市でとれたものです。	
8	金	カレーピラフ	牛乳	ししゃものハーブあげ	やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ししゃも ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	こめ ねぎ あぶら パター じゃがいも	653 26.2 23.1 2.4	「野菜スープ」に入っている、小松菜は座間市でとれたものです。	
11	月	ソフトフランスパン	牛乳	さかなのオニオンガーリックソースかけ	ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ キャベツ にんにく しょうが	ソフトフランスパン あぶら かたくりこ じゃがいも	590 25.4 19.6 2.0	給食の前も後も、しっかりと手洗いをしましょう。	
12	火	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	みそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ こまつな だいこん しょうが れいとうみかん	ごはん あぶら じゃがいも	626 25.0 16.1 2.2	「ツナそぼろ」をごはんにのせて食べましょう。	
13	水	ロールパン	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 ぶたにく チーズ しろういんげん なまくりム	にんじん たまねぎ もやし えだまめ ピーマン	ロールパン じゃがいも こむぎこ あぶら パター	652 24.7 21.6 2.2	シチューのルーは、小麦粉とバターをじっくりとゆめて作ります。	
14	木	ごはん	牛乳	とんづけ	なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな なす かぼちゃ たまねぎ とうがん にんにく	ごはん あぶら こま	634 26.1 20.6 1.9	今月の座間の郷土料理「とんづけ」です。	
15	金	ごはん	牛乳	マーボーなす	ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく きざみだいず	にんじん たまねぎ こまつな なす だけのこ いら にんにく しょうが	ごはん ビーフン あぶら じゃがいも かたくりこ こま	598 24.4 11.8 2.2	「マーボーなす」のなすは座間市でとれたものです。	
19	火	ひじきごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき ちくわ かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう えだまめ しらたき しいたけ えのき	こめ ねぎ あぶら かたくりこ	584 23.8 16.8 2.4	「すましじる」のだしは、ごまをきざみゆしてとりまします。	
20	水	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	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ	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 こま じゃがいも かたくりこ	633 26.3 15.2 1.8	「さわにわん」には、座間市でとれたごぼうをつかっています。	
21	木	ソフトめん	牛乳	ちゅうかあんかけ	だいがくかぼちゃ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが	ソフトめん あぶら こま	609 23.8 16.0 1.9	ソフトめんはふるくは小さくまててかえしまししょう。	
22	金	ココナッツあげパン	牛乳	とうがんスープ		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 ねぎ とうがん こまつな しいたけ パナナ	こめこパン あぶら ココナッツ	596 24.0 22.4 2.3	「とうがんスープ」のとうがんは座間市でとれたものです。	
25	月	カレーライス	牛乳	ブロッコリーのソテー		ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ コーン にんにく しょうが	ごはん あぶら パター こむぎこ じゃがいも	687 24.1 19.4 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。	
26	火	キムチチャーハン	牛乳	あげぎょうざ	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キムチ キャベツ えだまめ えのき	こめ ねぎ あぶら こま	603 23.8 21.0 2.2	「わかめスープ」に入っている小松菜は座間市でとれたものです。	
27	水	ごはん	牛乳	さばのごまケチャップソースかけ	なめこじる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん なめこ しょうが	ごはん あぶら かたくりこ こま	701 27.6 25.2 2.1	ごはんの入れ物の中に、ごはんつぶをのこさないようしまししょう。	
28	木	コッペパン	牛乳	ワンタンスープ	まめまめみそまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ こうやどうふ	にんじん たまねぎ こまつな もやし だけのこ いら しょうが ねぎ	コッペパン あぶら ワンタンのかわ かたくりこ こま	574 28.2 19.8 2.3	「まめまめみそまめ」はよくかんで食べましょう。	
29	金	セルフコロッケサンド	牛乳	つきみじる		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ うずらたまご	にんじん こまつな だいこん ねぎ	サンドパン あぶら コロッケ さといも	692 23.4 25.1 2.4	今日は十五夜です。今日はお月見にちなんだ献立です。	

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」

9月 豚づけ



材料の都合で変更する場合があります



豚漬けの発祥は江戸時代にさかのぼります。当時の武士は、牛や豚・いのししなど四つ足の肉を食べることを嫌っていました。ある時、荻野山中藩、現在の厚木市近辺に大勢の人が集まったところ、料理が足りなくなりました。そこで何とかならないかと考えた結果、いのししの肉に味噌をぬり、焼いたところ大好評でした。これが豚漬けの始まりといわれています。

給食では、豚肉にみそ・しょうゆ・にんにく・ごまなどをまぜた特製のたれで味をつけ、オープンでこんがり焼きます。香ばしいみその風味がごはんにあう料理です。座間でも昔から食べられている「豚漬け」を味わって食べてください。