

令和6年1月分

こんだて表

座間市立相模野小学校



今月の食育目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう

日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	お か す			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
							あか	みどり	きいろ	たんぱく質	
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	しぼりえんぷん	
11	木	ごはん	牛乳	にしめ	ごますあえ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりく ちくわ さつまあげ こうやどうふ	にんじん はくさい きゅうり れんこん しょうが こんにゃく	ごはん あぶら さといも ごま	597 23.6 13.7 2.4	新しい年が始まりました。今年もしっかり食べて元気にすごしましょう。
12	金	ごはん	牛乳	マーボー どうふ	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく とりく	にんじん たまねぎ たけのこ 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 はるさめ ごま	651 27.1 17.2 2.1	はるさめサラダはしょうゆ味のドレッシングであえたサラダです。
15	月	こんさい カレー ライス	牛乳		はくさい サラダ		ぎゅうにゅう とりく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん はくさい きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら ごむぎこ バター じゃがいも ごま	650 22.2 17.2 1.7	今日のカレーには座間市でとれたごぼう、にんじん、じゃがいもが入っています。
16	火	ちゅうか おこわ	牛乳	きびなごの からあげ	はるさめ スープ		ぎゅうにゅう きびなごのからあげ とりく やきぶた	にんじん たまねぎ ごま たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ むぎ もちごめ はるさめ あぶら	584 25.1 14.1 2.4	「中華おこわ」には、座間市のお米をつかっています。
17	水	そぼろ ごはん	牛乳		なめこじる		ぎゅうにゅう とりく とうふ みそ さきみだいず たまご あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ なめこ だいこん ごま しょうが	ごはん あぶら	642 28.3 16.5 2.1	ごはんにとりそぼろをのせて食べましょう。
18	木	くろパン	牛乳	さかなの ピザソース やき	ミルクポテト マカロニスープ		ぎゅうにゅう たら チーズ とりく	にんじん たまねぎ ごま キャベツ コーン パセリ	くろパン じゃがいも あぶら バター	597 30.4 15.4 2.4	「マカロニスープ」に入っている野菜は全て、座間市でとれたものです。
19	金	コッペ パン	牛乳	ごもく すいとん	まめまめみそ まめ	いちご ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ だいず	にんじん たまねぎ ごま はくさい だいこん ごぼう しいたけ	コッペパン あぶら さとう しらたまご	658 28.3 20.1 2.3	「五目すいとん」に入っている野菜は全て、座間市でとれたものです。
22	月	きんぴら どん	牛乳	さといもの みそしる		みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごま だいこん はくさい しらたき みかん	ごはん あぶら さといも ごま	652 23.9 16.1 2.0	今日は神奈川学校給食デーです。神奈川産の材料を使用した給食です。
23	火	キムチ チャーハン	牛乳	チーズ シューマイ	やさいスープ		ぎゅうにゅう とりく チーズ シューマイ ベーコン	にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ キムチ だいこん えだまめ にんにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	584 22.5 18.4 2.3	6年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日は6の1の人たちが考えてくれました。
24	水	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 すましじる		ぎゅうにゅう さば とうふ たまご さつまあげ	にんじん だいこん たまご きりぼしだいこん しょうが	ごはん あぶら かたくりこ	664 27.9 21.4 2.1	切り干し大根は神奈川県産の大根から作られています。
25	木	ロール パン	牛乳	ホワイト スパゲティ	ツナサラダ		ぎゅうにゅう とりく ベーコン なまクリーム ツナ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン だいこん パセリ	ロールパン スパゲティ ごむぎこ あぶら バター	616 24.8 24.4 2.3	「ツナサラダ」には座間市でとれた大根が入っています。
26	金	ラスク	牛乳	ピリから どさんこじる		バナナ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが バナナ	しょうパン じゃがいも マーガリン ごま油 バター	619 21.8 22.0 2.2	寒くても、石けんでしっかり手をあらいましょう。
29	月	コッペ パン	牛乳	ちゃんぽん うどん	きなこいも		ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ きなこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごま しょうが	コッペパン あぶら うどん さつまいも	597 22.7 16.9 2.4	「きなこいも」のさつまいもときなこは座間市で作られたものです。
30	火	ごはん	牛乳	ぶりど だいこんの にももの	とんじる	のり	ぎゅうにゅう ぶり とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん ごま ごぼう えだまめ しょうが こんにゃく	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	679 26.2 21.2 1.9	「ぶりど大根のにももの」の大根は、座間市でとれたものです。
31	水	ロール パン	のむ ヨーグルト	ホワイト ビーンズ シチュー	カレーあじの サラダ		ぎゅうにゅう とりく だいず しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり えだまめ	ロールパン ごむぎこ バター あぶら じゃがいも	680 26.9 20.1 2.2	「ホワイトビーンズシチュー」には手作りのホワイトソースをつけています。

材料の都合で変更する場合もあります

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」



座間市マスコットキャラクター「ざまりん」

1月「煮しめ」

1月はお雑煮・おせち料理・七草がゆ・鏡開きなど、日本に古くから伝わる行事にちなんだ行事食が多くあります。今月の給食の煮しめは、お正月に食べるおせち料理の一つです。おせち料理は、もともと農作物の収穫を神様に感謝することを目的として作られました。

特に煮しめは、おせち料理の基本のような料理です。野菜、いも類、肉、魚介類、豆製品など、いろいろな食材が使われます。座間市でも地元でとれた様々な野菜などを使って作られてきました。しっかり食べて冬の寒さに負けない体を作りましょう。