

11がつ 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

感謝の気持ちをもって食べよう

日	曜日	パン・ごはん	の・み・もの	お か す			ざいりょう				おしらせ
							あか	みどり	きいろ	タンパク質 しほ えんぶん	
1	火	まきずし	牛乳	あじのごまあげ	さつまいも じる	みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ とうろ のり	にんじん こまつな ごぼう はくさい だいこん だいこんのほ ねぎ みかん	こめ 苺 こむぎ あぶら こま さつまいも	706 29.7 20.1 2.3	今日は、座間市の市 制記念日です。記念 の「ざまりん給食」 です。
2	水	ごはん	牛乳	だいすとかさかなの あまから	さわにわん		ぎゅうにゅう ぶたにく たら かまぼこ	にんじん ねぎ ごぼう えのき しいたけ しょうが ねぎ えだまめ	ごはん かたくり こま あぶら	628 26.9 16.9 1.8	「大豆と魚のあまから」 には座間市でとれた大豆をつかって います。
4	金	ごはん	牛乳	いもに	ごます あえ	なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	にんじん ねぎ だいこん きゅうり もやし しめじ こんにゃく	ごはん あぶら さといも こま	617 24.2 17.0 2.3	「いもに」は里いも が入った山形県の郷 土料理です。
7	月	ぶどう パン	牛乳	ごもく ラーメン	ひみこ スナック		ぎゅうにゅう ぶたにく なると やきぶた にぼし うすらたまご	にんじん ねぎ はくさい こまつな ただけの こんにゃく しょうが	ぶどうパン あぶら さつまいも こま	627 27.0 20.5 2.3	「ひみこスナック」 には座間市でとれた さつまいもをつか います。
8	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 とうろ ぶたにく きざみだいす うすらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ だけのこと にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ かたくり こま	644 25.8 17.6 2.0	「春雨サラダ」は、 しょうゆ味のドレ ッシングで、あえて います。
9	水	ごはん	牛乳	さばのこうみ あげ	きんぴら すましじる		ぎゅうにゅう さば とりにく とうろ たまご	にんじん ねぎ ごぼう はくさい いんげん こまつな こんにゃく しょうが	ごはん あぶら かたくり こま	672 29.3 20.5 2.2	すまし汁のだしは、 こんぶとさばぶしで とっています。
10	木	ソフト フランス パン	牛乳	グリーン シチュー	ツナサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ツナ チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ ほうれんそう だいこん キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン あぶら こむぎ じゃがいも バター	636 27.8 24.7 2.3	グリーンシチューには 座間市でとれたほうれ ん草をつかっていま す。
11	金	しよく パン	牛乳	キャベツの スープに	スパイシー ビーンズ	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす スライスチーズ フランドルト	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	しよくパン あぶら かたくり じゃがいも	609 29.8 27.6 2.2	スパイシービーンズに つかっているのは座間 市でとれた大豆です。
14	月	ごはん	牛乳	もやしとひきにく のうまに	にらたま スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうろ たまご	にんじん こまつな もやし えのき にら にんにく ねぎ	ごはん かたくり あぶら こま	632 29.3 17.3 2.3	給食の前には手をざい いに洗ひましよう。ハ ンカチはもっています か？
15	火	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの いそべあげ	みそじる		ぎゅうにゅう とりにく みそ ししゃも あおのり あぶらあげ とうろ	にんじん ねぎ こまつな しいたけ れんこん えだまめ かぶ はくさい	こめ 苺 さつまいも あぶら こむぎ	660 26.4 22.3 2.4	ししゃもは頭からよ くかんて、食べま しょう。
16	水	コッペ パン	のむ ヨーグルト	あきやさい のミルクに	かんぴょう サラダ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ しいたけがなめし なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし ブロッコリー かぶ	コッペパン あぶら こむぎ さつまいも バター こま	632 25.1 14.8 2.4	「秋野菜のミルク煮」の ルーはバターと小麦粉を じっくりと、いためて 作っています。
17	木	ごはん	牛乳	なまあげとだいこん オイスターソースに	ツナとわかめの サラダ	ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うすらたまご わかめ ツナ	にんじん キャベツ だいこん きゅうり チンゲンサイ にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも こま	611 25.5 16.2 2.1	「なまあげと大根のオ イスターソース」に入 っている大根は、座間 市でとれたものです。
18	金	あげパン	牛乳	とうふの かわりスープ		バナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうろ	にんじん たまねぎ きくらげ もやし バナナ	こめパン あぶら さとう	562 22.9 22.6 2.2	給食の前も後も、 しっかりと手洗いを しましょう。
21	月	チーズ パン	牛乳	とりにくの ワインに	かみかみ サラダ		ぎゅうにゅう とりにく だいす	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ ごぼう コーン トマト	チーズパン あぶら こむぎ じゃがいも こま	622 27.7 21.8 2.4	「かみかみサラダ」に 入っているキャベツと にんじんは座間市でとれた ものです。
22	火	たいめし	牛乳	ちくわの てんぷら	すましじる		ぎゅうにゅう たい とうろ たまご あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおのり	にんじん ねぎ こまつな おぼう えだまめ えのき しらす	こめ 苺 きょうかまい かたくり あぶら	603 26.5 18.9 2.4	「たいめし」は愛媛県から 提供された「たい」を つかいます。
24	木	ロール パン	牛乳	にくだんご スープ	キャンディ ポテト	PIAがら お祝いです。 デザート	ぎゅうにゅう とりにく きざみだいす	にんじん たまねぎ こまつな はくさい もやし しょうが	しよくパン あぶら バター さつまいも	698 22.0 25.2 2.2	「キャンディポテト」に は座間市でとれたさつま いもをつかっています。
25	金	カレー ライス	牛乳		はくさい サラダ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ きゅうり にんにく しょうが	ごはん あぶら バター じゃがいも こむぎ デザート	662 24.7 18.1 2.0	今日は相模野小学校の61 回目の開校記念日です。 みんなでお祝いをしま しょう。
28	月	ごはん	牛乳	がんもどきの うまに	きりぼしだい こんのナムル	つくだに	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき	にんじん ねぎ ただけの しいたけ きりぼしだいこん えだまめ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも こま	618 22.3 13.8 2.1	ごはんの入れ物の中 に、ごはんつぶをのこ さないようにしまし ょう。
29	火	ごはん	牛乳	さかなのみそ マヨネーズやき	いものこじる		ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうろ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ごぼう しめじ だいこん こんにゃく	ごはん あぶら さといも ノンエッグマヨネーズ	610 30.4 15.8 2.0	いものこじるの里いもは 座間市でとれたもので す。
30	水	ソフト めん	牛乳	ジャージャー ソース	むしパン		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	にんじん ねぎ たまねぎ だけのこと もやし しいたけ にんにく しょうが	ソフトめん ホットケーキミックス あぶら バター	701 31.2 16.3 2.3	ソフトめんの後、むし パンのカップは小さくま めて返してください。

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」

11月「ざまりん給食」

11月1日は座間市の市政記念日、つまりお誕生日です。昨年、座間市は50歳になったので記念給食を作りました。それが「ざまりん給食」です。

座間市で作られた、お米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食です。座間市のことをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれたらいいなという思いも込めて、「ざまりん給食」の動画も作りましたので、「ざまりん給食」を食べながら見てください。そして、皆さんの中で座間市への愛が育っていきければ嬉しいです。



材料の都合で変更する場合があります。