

9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 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			おいよう			エネルギー	おしらせ	
							あか 血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体質のもと	たんぱく質 たんぱく		糖質 エネルギー
1	木	ごはん	牛乳	ビビンバ	わかめ スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	にんじん ねぎ こまつな たら もやし たけのこ きりぼしだいこん	ごはん あぶら かたくりこ ごま	584 25.6 15.1 1.9	2学期の給食はじまり ます。 準備、後かたづけもしっ かりしましょう。	
2	金	ココナッツ あげパン	牛乳	とうがん スープ		バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	にんじん ねぎ はくさい しいたけ とうがん こまつな バナナ	こめご/パン あぶら ココナッツ	595 23.8 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。	
5	月	ごはん	牛乳	じゃが マールポー	ビーフン ソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ こまつな もやし たけのこ たら 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 ごま	613 24.1 11.9 1.7	じゃがマールポーの、か くし味はトールパンジャ ンです。	
6	火	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 ししゃも ウインナー	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも	650 26.1 22.5 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。	
7	水	ソフト フランス 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 ハム チーズ しろいんげんまめ とりにく 小麦グルテン	にんじん コーン たまねぎ もやし えだまめ ピーマン	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ あぶら パター	611 24.8 17.5 2.2	シチューのルーは、小麦 粉とバターをしっ かりと炒めて作ります。	
8	木	ごはん	牛乳	ぶたにくの かおりづけ	なつやさいの みそしる	ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こやうどうふ みそ 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 にんにく	ごはん あぶら かたくりこ	643 24.2 28.8 17.8 2.0	今月の座間の郷土料理 「豚肉のかおりづけ」 です。	
9	金	セルフ ポークチャップ サンド	牛乳	つきみじる		つきみ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご	にんじん こまつな だいこん ねぎ にんにく	サンドパン あぶら こむぎこ さといも	667 30.1 18.7 2.4	今年の十五夜は、9月1 0日（土）です。今日は お月見にちなんだ献立で す。	
12	月	しよく パン	牛乳	ワンタン スープ	だいすいとにぼし のあまから	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす にぼし スライスチーズ	にんじん たまねぎ こまつな もやし たけのこ	しよく/パン あぶら ワンタンのかわ かたくりこ ごま	558 28.6 22.1 2.3	「だいすいとにぼしのあ まから」はよくかんで 食べましょう。	
13	火	カレー ライス	牛乳	ブロッコリー のソテー		ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ 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	759 26.6 20.7 1.8	カレーのルーは、小麦 粉とバターを1時間以 上混ぜて作ります。	
14	水	ごはん	牛乳	さばのこうみ あげ	とんじる		ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ だいこん あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	702 28.9 23.8 1.7	ごはんの入れ物の中 に、ごぼうつぶをのこ さないようにしましょ う。	
15	木	ロール パン	牛乳	ごもく ラーメン	スパイシー ビーンズ		ぎゅうにゅう ぶたにく やき うずらたまご なると だいす	にんじん ねぎ こまつな はくさい たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ロールパン ちゅうかめん かたくりこ あぶら ごま	629 30.8 26.4 2.5	「スパイシービーン ズ」の大豆は座間市で とれたものです。	
16	金	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	いため ナムル	かんこく のり	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かんこくのり	にんじん ねぎ こまつな ごぼう えだまめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ そうめん	583 22.0 13.1 2.0	あとかたづけの際は、の りやストローのふくろを おぼんじり落とさないよう にしましょう。	
20	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 ととう 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 しいたけ えのき	こめ むぎ あぶら かたくりこ	581 23.7 16.7 2.4	「すましじる」のだし は、ごぼうとさばはぶし でとります。	
21	水	ソフト めん	牛乳	カレー ソース	だいがく かぼちゃ	まめとこぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが	ソフトめん あぶら こむぎこ バター	732 29.1 21.9 2.1	ソフトめんのふくろは 小さくまててかえし ましょう。	
22	木	ごはん	牛乳	とりそぼろ	みそしる	れいとう みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご こやうどうふ れいとうみかん	にんじん ねぎ こまつな だいこん しょうが	ごはん あぶら かたくりこ	652 27.4 16.8 2.1	「とりそぼろ」をごは んにのせて食べしましょ う。	
26	月	くろパン	牛乳	さかなの ハーブやき	パスタ スープ		ぎゅうにゅう たい とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	くろパン ノンエッグマッシュ スパゲティ じゃがいも	609 30.4 21.4 2.2	「魚のハーブやき」は 養豚場から提供された 「たい」をつかいま す。	
27	火	とりごぼう ピラフ	牛乳	キャベツいり ハンバーグ	マカロニ スープ		ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな えだまめ コーン キャベツ	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ マカロニ	622 23.3 20.8 2.2	「とりごぼうピラフ」 のごぼうは座間市でと れたものです。	
28	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 たら 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 ごま 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。	
29	木	チーズ 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	チーズ/パン のり しやまい マカロニ こむぎこ	651 29.8 20.8 2.3	「チリコンカン」は アメリカの料理で す。	
30	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	はるさめ スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ キャベツ しいたけ こまつな キムチ にんにく しょうが	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ	603 25.3 14.0 2.2	給食の前も後も、しっ かりと手を洗いましょ う。	

献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」

9月 豚肉の香りづけ



材料の都合で変更する場合もあります

旧高座郡（座間・海老名・綾瀬・寒川）は畑作中心の地域で、中でもサツマイモの栽培に適し、生産も盛んでした。このサツマイモのツルや、くず芋などを豚のえさにできること、また、ふんがよい肥料となることから養豚が盛んになりました。この地域で飼育される“高座豚”は肉質や味の良さが評判となり、昭和の初めに全国的に知れ渡りました。

1970年代に「成長が遅い」「飼育が難しい」などの理由からほぼ全滅状態になってしまいました。そんな中、生産者が手を取り合って協力し、再び“新生高座豚”として復活しました。

豚肉には、良質なたんぱく質のほか、疲労回復に役立つビタミンB₆がたくさん含まれています。ごはんなどの炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なのが、このビタミンB₆です。元気に活動するためにしっかりとりたい栄養素のひとつです。

