

12がつ										令和3年		
こんだて表										座間市立相模野小学校		
今月の給食指導目標				好ききらいしないで何でも食べよう						 ©座間市		
栄養指導目標				冬の栄養（寒さに負けない食品）について知しましょう								
日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ	
							あか	みどり	きいろ	タンパク質		
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	しぼう		
							えんぶん					
1	水	くろパン	牛乳	ポーク ビーンズ	ツナサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり だいこん	くろパン じゃがいも あぶら バター	631 27.1 21.5 2.4	12月になりました。寒くても、石けんでしっかり手をあらいましょう。	
2	木	ごはん	牛乳	ぶたにくの うまに	みそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ はくさい だいこん しらたき	ごはん あぶら じゃがいも	654 26.7 18.2 2.3	「みそしる」のみそは、赤みそと白みそを合わせて使っています。	
3	金	セルフてりやき チキンバーガー	牛乳	トックいり キムチスープ		みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	にんじん たまねぎ にら しめじ だいこん ねぎ にんにく しょうが	サンドパン あぶら トック かたくりこ	613 30.2 21.6 2.3	「てりやきチキン」をパンにはさんで食べましょう。	
6	月	ごはん	牛乳	にくじゃが うまに	ごまあえ	ひじきの つくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじきのつくだに	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも ごま	600 21.7 12.7 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。	
7	火	エビ ピラフ	牛乳	おさかな ソーセージの いそべあげ	はくさい スープ		ぎゅうにゅう えび とりにく チーズ パーコン ぎょくにソーセージ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな コーン パセリ マッシュルーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	638 26.6 19.4 2.4	「はくさいスープ」のはくさいは座間市でとれたものです。	
8	水	チーズ パン	牛乳	ワンタン スープ	だいずと さつまいもの カリント		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にら こまつな もやし ねぎ だけのこ しょうが	チーズパン あぶら ごま さつまいも ワンタンのかわ	616 26.6 20.4 2.3	「だいずとさつまいものカリント」のさつまいもは座間市でとれたものです。	
9	木	ドライ カレー	牛乳		かみかみ サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく しょうが	ごはん あぶら バター じゃがいも もちむぎ こむぎこ	730 31.9 18.2 2.3	「かみかみサラダ」には、もち麦が入っています。	
10	金	ロール パン	牛乳	さかなの バーベキュー ソースかけ	マッシュポテト チキンスープ		ぎゅうにゅう とりにく めばる	にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ にんにく しょうが	ロールパン かたくりこ あぶら バター じゃがいも	589 26.2 23.7 2.4	今月の世界の料理は「オーストラリア」です。	
13	月	ぶどう パン	牛乳	ほうとう	だいずと にぼしの あまから	みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ にぼし だいず みかん	にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ こまつな はくさい みかん	ぶどうパン さつまいも ほうとう ごま かたくりこ あぶら	609 26.3 19.8 2.4	「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。	
14	火	かてめし	牛乳	ししゃもの ごまあげ	かきたま じる		ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく あぶらあげ ししゃも	にんじん えのき きりぼしだいこん こまつな ねぎ しいたけ えだまめ ごぼう	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ	636 26.0 21.9 2.3	座間市の郷土料理「かてめし」です。「かて」とは、「具」のことです。	
15	水	ごはん	牛乳	さばの おろし ソースかけ	ひじきときりぼしだい こんのいために なめこじる		ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ わかめ とうふ	にんじん ねぎ だいこん なめこ こまつな きりぼしだいこん	ごはん あぶら かたくりこ あぶら こむぎこ	735 31.9 25.7 2.3	「さばのおろしソース」の「おろし」は大根おろしのことです。	
16	木	ソフト フランス パン	牛乳	マカロニの クリームに	カレーあじ のサラダ		ぎゅうにゅう とりにく パーコン チーズ 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 マッシュルーム	ソフトフランスパン こむぎこ バター マカロニ あぶら	654 28.1 26.2 2.2	「カレーあじのサラダ」に入っているほうれん草は座間市でとれたものです。	
17	金	ごはん	牛乳	マーボー 豆腐	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく きざみだいず	にんじん ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ごま はるさめ かたくりこ	581 25.2 14.0 2.1	「春雨サラダ」春雨、野菜をしょうゆ味のドレッシングであえたサラダです。	
20	月	とりごぼう ピラフ	牛乳	ちくわの カレーあげ	やさい スープ	デザート	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな えのき ごぼう えだまめ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ あぶら デザート	622 22.9 16.6 2.4	2学期最後の給食です。みんなで、楽しく食べましょう。	

材料の都合で変更する場合もあります

献立テーマ「世界の料理を知ろう」12月はオーストラリアです。

オーストラリアは南半球にある大きな大陸で、場所により気候が異なります。北部は一年中温暖です。南部は日本と逆の四季をもつ温帯気候で、今の時期は夏になります。中央部は砂漠気候で、乾燥しています。世界遺産であるエアーズロックは中央部にあります。

長い歴史の中で、さまざまな国の人が移り住んでいたため、食文化も多国籍ですが、特にイギリスの食文化の影響を受けています。

オーストラリア人はバーベキューが大好きで毎週バーベキューをする家庭も多いそうです。オーストラリアは牛肉やラムなどの肉類も豊富ですが、海に囲まれているため、魚もよく獲れます。

