



5がつ こんだて表



令和5年度
座間市立相武台東小学校

今月の
食育目標

よい食べ方について知り、
食事の準備や後片づけをきちんとしよう



日	曜日	主食 パン ごはん	の み の もの	おかず			ざいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	そのほか	きいろ エネルギーになるもの	あか 体を調子を整えるもの	みどり 体の調子を整えるもの		
1	月	コッパン	牛乳	ぶたにくの ゴマゴマあげ	ごもくスープ	いちご ジャム	パン こむぎこ あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ もやし こまつな たけのこ	613 kcal 30.6 g 23.4 g 2.5 g	
2	火	ごはん	牛乳	さかなとじゃがいも のみそがらめ	かきたまじる		ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	ピーマン ハブリカ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ	718 kcal 26 g 16.7 g 1.6 g	●豆腐● 大豆から作られる豆腐。実は生まれは日本ではなく、2000年以上も昔の中国の王様が作ったといわれています。その後、日本へと伝えられましたが、今のように食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。
8	月	(ごはん)	牛乳	にくみそどん	さわにわん		ごはん さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん ひじき みそ かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん たけのこ えのき しいたけ ねぎ	636 kcal 22.4 g 12 g 2.8 g	
9	火	しよく パン	牛乳	さかなの パーベキューソース	ビーフンスープ	スライス チーズ	パン こむぎこ あぶら でんぶん ビーフン	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく チーズ	りんご たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし もやし	598 kcal 29.6 g 24.6 g 3.1 g	
10	水	ごはん	牛乳	たうえのごつつお	ごまずあえ	しそかつお ふりかけ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ、ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん たけのこ こんにやく いんげん もやし きゅうり ほうれんそう	671 kcal 22.6 g 15.8 g 1.9 g	●田植えのごつつお● 春は田植えの時期です。1日中かかるといわれる田植えの合間に、おにぎりと一緒に食べるおかずとして作られてきました。「ごつつお」は新潟の方言で、「ごちそう」という意味です。お米農家さんにとっての「ごつつお」をみなさんも味わってください！
11	木	ぶどう パン	牛乳	スパゲティー ミートソース	ツナとわかめの サラダ		パン スパゲティー あぶら パター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり	606 kcal 26.7 g 16.3 g 2.4 g	
12	金	くろパン	牛乳	とりにくのからあげ	こふきいも やさいスープ		パン ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	593 kcal 27.1 g 16.8 g 2.6 g	
15	月	ロール パン	牛乳	タンメン	スパイシー フライドポテト	れいとう みかん	パン ラーメン あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな きくらげ しいたけ みかん	585 kcal 22.3 g 19.2 g 2.0 g	●たけのこ● いま旬のたけのこは、京都・静岡・徳島・福岡などで多くとれます。新鮮なものほど柔らかく、アグが少なくおいしいです。焼いたり、煮たり、いろんな料理に使われています。たけのこには、おなかの調子をよくしてくれる食物繊維が多く含まれているのです。給食では、「たけのこごはん」にしました。よくかんで食べてください！
16	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ラー油 あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいずかこうひん かんでん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ いら しいたけ もやし きゅうり キャベツ	660 kcal 25.1 g 15.5 g 1.9 g	
17	水	ソフト フランス	乳飲料	コーンシチュー	グリーンサラダ		パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	にゅういんりょう とりにく きゅうにゅう しらしいんげんまめ チーズ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ たけのこ きゅうり ほうれんそう キャベツ	602 kcal 24.4 g 14.8 g 2.2 g	
18	木	ごはん	牛乳	ブルコギ	わかめスープ		ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんにく ねぎ いら にんじん たまねぎ しめじ えのき はくさい	659 kcal 24.3 g 15.5 g 2.0 g	
19	金	たけのこ ごはん	牛乳	さわらの カレーじょうゆやき	みそしる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう ごま じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう サワラ とうふ みそ	たけのこ にんじん しらたき えだまめ しょうが こまつな たまねぎ ねぎ	585 kcal 26.6 g 17.2 g 2.8 g	
22	月	チーズ パン	牛乳	じゃがいもの だんごじる	きびなごの からあげ	アセロラ ゼリー	パン じゃがいも でんぶん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく キビナゴ	ごぼう だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ こまつな	598 kcal 25.3 g 18.1 g 2.6 g	●鯖(さわら)● 魚へんに春とかいて「鯖(さわら)」春先の産卵前のものは脂がのり、おいしいと言われています。給食ではカレー油焼きにしました。旬を味わってくださいね。
23	火	(ごはん)	牛乳	とりにらどん	もずくみそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく みそ	にんにく いら たまねぎ にんじん たけのこ しょうが だいこん ねぎ	646 kcal 23.3 g 14.1 g 2.2 g	
24	水	(ソフト めん)	牛乳	ジャージャー ソフトめん	ナムル	ヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう ラー油 でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん みそ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	611 kcal 27.5 g 14.2 g 2.1 g	
25	木	ごはん	牛乳	さかなの たつたあげ	きりぼしだいこんの にももの なめこじる		ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん なめこ たまねぎ ねぎ こまつな	772 kcal 25.1 g 25.3 g 2.4 g	★切干大根の煮物★
26	金	ハニー レモン トースト	牛乳	ラビオリスープ		バナナ	パン マーガリン さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ラビオリ ぶたにく うずらのたまご	レモン とうもろこし こまつな たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	598 kcal 22.4 g 20 g 2.6 g	
29	月	(ごはん)	牛乳	はるやさい カレーライス	かみかみサラダ		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ ごまあぶら もちもち	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー えだまめ キャベツ きゅうり だいこん	683 kcal 19 g 16.8 g 1.5 g	●キビナゴ● 5〜7月が旬の小さな魚です。大きくても10cmくらいで、銀色の体に青色の帯模様がついていることから「キビナゴ」と名前がつきました。丸ごと食べられるので、栄養満点です。
30	火	ポルトガル チキン ライス	牛乳	ししゃもの ハーブあげ	マカロニスープ		こめ むぎ サプリまい あぶら パター でんぶん マカロニ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ バジル キャベツ こまつな とうもろこし	590 kcal 23.7 g 18.1 g 2.4 g	
31	水	ごはん	牛乳	さかなの おろしソース	すましじる		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう サケ とうふ なた	だいこん にんじん ねぎ こまつな えのき	667 kcal 26.9 g 16.7 g 1.5 g	

※仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります

令和5年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 5月『切干大根の煮物』☆☆



今月は「切干大根の煮物」についてです。「切干大根」は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りに乾燥させたもので、西日本では干切り大根とも呼ばれるほか、京都では軒しのぶとも呼ばれます。昔は、お店で買うのではなく、家の軒先で天日干して「切干大根」を作っている家庭が多かったようです。座間市農家さんも「切干大根」を手作りしていました。その「切干大根」で煮物を作り、常備菜として毎日の食卓に登場していたので、座間市の昔から食べられている「郷土料理」の一つと言えます。