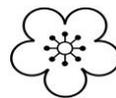


# 1がっ こんだて 表

令和4年度  
座間市立相武台東小学校

みんながそろえば

栄養満点！



こんげつ  
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	主食 <small>ごはん</small>	の み も の	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	その他	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの		
12	木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		ごはん あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらのたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	616 kcal 22.5 g 15.2 g 1.8 g	3学期が始まりましたね。かぜやインフルエンザに負けない体にするためにも「早寝早起き朝ごはん」。規則正しい生活を心がけるようにしましょう！
13	金	ロールパン	牛乳	ホワイトスパゲッティー	ツナサラダ		パン スパゲッティー あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりく なまクリーム ツナ	しめじ えのき とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん にんにく	618 kcal 23.6 g 2.3 g 2.1 g	
16	月	ごはん	牛乳	じゃがいものなんぼんに	はくさいのさっぱりづけ		ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ みそ	こんにやく ごぼう ぶたにく たけのこ インゲン はくさい きゅうり しょうが	611 kcal 21 g 12.7 g 1.2 g	★白菜のさっぱり漬け★ 
17	火	サケと きのこの ピラフ	牛乳	ちくわの チーズふうみあげ	やさいスープ	みかん	こめ むぎ サブリまい バター あぶら てんぷらこ	ぎゅうにゅう サケ ちくわ チーズ ぶたにく	しめじ えのき たまねぎ にんじん えだまめ はくさい だいこん みずな みかん	599 kcal 22.5 g 17.2 g 2.5 g	
18	水	ソフト フランス	牛乳	ふゆやさいの ミルクに	ひじきサラダ		パン さといも こむぎこ パター あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さといも チーズ しろいんげんまめ なまクリーム ひじき	だいこん はくさい ブロッコリー しめじ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	598 kcal 23.6 g 23.1 g 2.7 g	
19	木	6-3とのコラボきゅうしよく ★ わようきゅうしよく ★					ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう サバ ウイナー とうふ みそ	たまねぎ バジル なめこ にんじん ねぎ こまつな	771 kcal 25.9 g 27.5 g 1.8 g	★6-3と 給食室の 「コラボ給食」
20	金	きなこ あげパン	牛乳	ちゃんこじる		パナナ	こめパン あぶら さとう ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう にくだんご あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん はくさい もやし ねぎ こまつな パナナ	628 kcal 26.8 g 25.4 g 2.5 g	和の料理と洋の料理を組み合わせさせたボリュームも栄養も満点の給食を考えてくれました。名前もわかりやすくシンプルに「和洋給食」。使われている食材を見ると、サバ、カレー粉、じゃが芋、ウイナー、なめこなど、子どもたちが好きなものばかりです。みんなが喜んでペロリと食べてくれるといいなという思いが伝わってくる6年3組の自慢の給食をご賞味あれ！
23	月	ぶどう パン	牛乳	みそにこみうどん	あおりの ポテビーンズ		パン うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あおりの	にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにやく しいたけ	590 kcal 24.7 g 19.5 g 2.3 g	
24	火	(ごはん)	牛乳	こんさい カレーライス	コーンサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	697 kcal 20.8 g 17.1 g 1.6 g	
25	水	ごはん	牛乳	いりどり	ごまずあえ	なっとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりく なっとう	こんにやく ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ いんげん もやし ほうれんそう きゅうり	668 kcal 26.1 g 15.4 g 1.9 g	
26	木	くらパン	乳飲料	さかなの ピザソースやき	パスタスープ	りんご ゼリー	パン あぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	にゅういりょう たら チーズ ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマト にんじん セロリ パセリ	585 kcal 28.5 g 8.8 g 2.7 g	
27	金	ちゅうか おこわ	牛乳	シューマイ	くきわかめスープ		こめ もちこめ むぎ サブリまい あぶら ごまあぶら	ぶたにく エビ ぎゅうにゅう シューマイ とうふ うずらのたまご くきわかめ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ ねぎ はくさい もやし	586 kcal 24.6 g 19.2 g 3.9 g	
30	月	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さといもの みそしる	みかん	ごはん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しらたき たまねぎ はくさい ねぎ こまつな みかん	650 kcal 22.7 g 16.3 g 2.0 g	神奈川県 給食デー
31	火	ごはん	牛乳	ぶりとだいこんの にもの	すましじる		ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう プリ とうふ	しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ こまつな ねぎ えのき	669 kcal 24.8 g 20.8 g 1.6 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

れいわ ねんど こんだて  
令和4年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

## ☆☆ 1月 「白菜のさっぱり漬け」 ☆☆



今月は、「白菜のさっぱり漬け」についてです。秋から冬にかけておいしくなる「白菜」は、座間市でも作られている野菜のひとつです。令和2年11月～令和3年2月の生産量を見ると座間市全体で2031kgでした。たくさん採れた野菜を冬の間に食べるにはどうしたらよいか考えられ誕生したのが「漬物」です。座間市の各家庭でも白菜がとれる時期になると、樺いっぱい「白菜漬」が作られていました。飽きないようにと少しアレンジしたものが「白菜のさっぱり漬け」です。給食では「漬物を出すことはできないので、和え物にして出します。ごはんのお供に味わって食べてくださいね！