



10がつ こんだて表

令和5年度
座間市立相武台東小学校

こんげつ
今月の
食育目標

食べものと健康について知り、
楽しんで食べよう!



日	曜日	主食 パン ごはん	の み の 物	おかず			さいりょう			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	きいろ	あか	みどり		
2	月	ぶどうパン	牛乳	みそラーメン	ひみこスナック		エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子をととのえるもの	659 kcal 28.1 g 18.9 g 2.7 g	今月は遠足に修学旅行と行事がもりだくさんですね! 元気に参加できるように体調を整えておきましょう。
3	火	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの	ツナとわかめのサラダ		ごはん あぶら 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 こんにゃく	にんにく しょうが にんじん ごまつな ねぎ もやし きつまいも	592 kcal 23.4 g 14.6 g 1.5 g	
4	水	(サンドパン)	牛乳	ハンバーガー	ワンタンスープ	バナナ	パン さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	ハンバーグ ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ じゃがいも パター	644 kcal 29.4 g 23.7 g 2.5 g	ざみりんのマークが付いている献立は、座間の郷土料理(給食用にアレンジした献立)です。
5	木	(ごはん)	牛乳	ドライカレーライス	かんぴょうサラダ		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいずかこうひん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ もやし きゅうり ほうれんそう かんぴょう	719 kcal 23.8 g 20.2 g 2.2 g	
6	金	きなこトースト	牛乳	いしかりじる		ヨーグルト	パン マーガリン さとう じゃがいも パター	きなこ なまクリーム ぎゅうにゅう サケ どうろ みそ ヨーグルト	どうろ にんじん こまつな ねぎ にんにく	623 kcal 26.6 g 22.9 g 2.7 g	2年生 遠足
10	火	さつまいもごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	なすのみそじる		こめ むぎ サプリまい さとう でんぷんこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あおりのとうろ みそ	にんじん こまつな たまねぎ なす ねぎ	586 kcal 19.3 g 14.6 g 2.7 g	
11	水	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 さとう でんぷんこ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ	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	615 kcal 22.5 g 15.2 g 1.8 g	4年生 遠足
12	木	コッペパン	乳飲料	ハンガリーシチュー	ひじきサラダ		パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう ごま	にゅういりょう ベーコン ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり キヤベツ どうろしこ	585 kcal 22.0 g 15.4 g 2.8 g	
13	金	くろパン	牛乳	さかなのハーブやき	ジャーマンポテト	きりぼしだいこんスープ	パン パンこ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう タラ チーズ ウィンナー ぶたにく	ハズル たまねぎ パセリ にんじん キヤベツ だいこん えのき こまつな	590 kcal 31.1 g 15.9 g 3.0 g	6年生 修学旅行 ※16日振替
16	月	ごはん	牛乳	がんもどきのうまに	ごまあえ		ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいぼ がんもどき	にんじん ごぼう どうろ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく いんげん じゃぶつ もやし	630 kcal 22.4 g 15.6 g 1.4 g	
17	火	わかめごはん	牛乳	ししやものカレーあげ	すましじる		こめ むぎ サプリまい さとう でんぷんこ あぶら	わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ししやも とうろ	にんじん しろたき えだまめ たまねぎ ねぎ こまつな えのき	588 kcal 24.2 g 19.5 g 2.6 g	
18	水	(ごはん)	牛乳	ピリからもやしどん	ビーフンスープ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん とりにく	にんにく ねぎ もやし まめやし にんじん じゃがいも たまねぎ キヤベツ こまつな	586 kcal 23.5 g 22.2 g 1.8 g	
19	木	ソフトフランス	牛乳	さかなのごまごまあげ	ごもくスープ		パン こむぎこ ごま パンこ あぶら	ぎゅうにゅう 赤キ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ もやし こまつな たけのこ	644 kcal 31.2 g 26.9 g 2.9 g	座間市内の農家さんからのおいしい「さつまいも」が給食にたくさん使われます。楽しみにしててくださいね。
20	金	コッペパン	牛乳	さつまいもシチュー	みそドレッシングサラダ		パン あぶら さつまいも こむぎこ パター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず いんげん チーズ なまクリーム みそ	にんじん たまねぎ だいこん キヤベツ きゅうり しょうが	597 kcal 23.7 g 20.4 g 2.5 g	
23	月	ロールパン	牛乳	ちゃんぽんうどん	せいだのたまじ		パン うどん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ なると みそ	しょうが キヤベツ もやし にんじん しいたけ	608 kcal 23.5 g 21.2 g 2.5 g	
24	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	わかめスープ		ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうろ	キムチ はくさい ねぎ にんじん いら たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	613 kcal 23.3 g 15.3 g 2.2 g	
25	水	チーズパン	牛乳	まめとひきにくのインドに	はくさいサラダ		パン あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん きんときまめ だいず いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい きゅうり とうもろこし レモン	652 kcal 30.7 g 22.3 g 2.8 g	
26	木	ごはん	牛乳	サバのみそだれ	けんちんじる		ごはん さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう サバ みそ とりにく とうろ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな にんにく	691 kcal 24.0 g 23.5 g 1.8 g	★けんちんじる★
27	金	ごはん	牛乳	しおにくじゃが	わふうナムル		ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあけ こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう いんげん しろたき ほうれんそう もやし キヤベツ	614 kcal 20.9 g 14.0 g 1.4 g	
31	火	きのこごはん	牛乳	イワシのフライ	かきたまじる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう イワシフライ とうろ たまご	まいたけ しいたけ えのき しめじ しろたき にんじん えだまめ こまつな ねぎ たまねぎ	594 kcal 23.4 g 19.4 g 2.2 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

5年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう!」

☆☆ 10月 『けんちん汁』 ☆☆



鎌倉の建長寺発祥



今月は「けんちん汁」についてです。「けんちん汁」は大根・人参などの野菜を油で炒めて、くずした豆腐を加えて煮込んだ料理で、現在は全国的に食べられています。始まりは神奈川県鎌倉市にある建長寺と言われています。建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」となり、建長寺で修業したお坊さんが各地に派遣されるとともに全国に伝え広まっていったそうです。「けんちん汁」には豆腐をくずして入れますが、床に落とってしまった豆腐を広い集めて洗い、汁の中に入れてのがきっかけなのだそうですよ。座間市では、米・麦・粟・キビ・豆の5つの穀物の神様であるお稲荷様を祭り、農作物の豊作を願う「初午」の日に「けんちん汁」が作られていました。26日の給食に出ますので、味わって食べてくださいね!