

9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

ただ 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	主食 パン ごはん	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 えんぷん	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 体をたくもの	みどり 体の調子を整えるもの		
4	月	コッパン	牛乳	スパゲッティー ナポリタン	ぶるぶる フルーツゼリー		パン スパゲッティー あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく みかん りんご	614 kcal 23.7 g 15.1 g 2.1 g	4日から2学期の給食が始まります。暑さが残る9月は夏の疲れが出やすい時期ですが、『早寝早起き朝ごはん』。規則正しい生活を心がけて、新しい学期にのぞみましょう。そして、元気に活動できるように心がけましょう。
5	火	ごはん	牛乳	しょうがやき	さわにわん		ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん たけのこ えのき しいたけ ねぎ しょうが	612 kcal 24.6 g 14.7 g 1.8 g	
6	水	くろパン	牛乳	さかなの オニオンガーリック	ペイザンヌスープ		パン てんぷらこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ペーコン	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ パセリ とうもろこし	613 kcal 27.1 g 20.4 g 2.4 g	昨年に引き続き、座間市産の新米が給食に登場する予定です！11月の「ざまりん給食」にむけて、夏の青空の下、暑さに負けずにすくすくと育てています。座間小や入谷小の近くを通ったら、田んぼの様子を見てみてくださいね。おいしい新米が食べられるのを楽しみにしましょう。
7	木	ごはん	牛乳	ごもくみそに	きりぼしだいこんの ピリからいたため		ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく なまあげ みそ ペーコン	しょうが ごんにやく にんじん ごぼう えだまめ にんにく だいこん ピーマン	68 kcal 24.8 g 17.6 g 1.7 g	
8	金	キムチ チャーハン	牛乳	あげぎょうザ	ビーフンスープ		こめ むぎ サプリまい ねぎ えだまめ ピーマン	ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ えだまめ とりにく	にんにく にんじん ねぎ えだまめ ごまつな たまねぎ とうもろこし もやし	585 kcal 22.6 g 17.0 g 2.5 g	
11	月	ソフト フランス	牛乳	チリコンカン	キャベツの ガーリックソテー		パン あぶら マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう たいげい だいごこうひん いんげんまめ チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ トマト とうもろこし キャベツ	643 kcal 31.3 g 20.6 g 2.7 g	
12	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース	わかめスープ		ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン たけのこ はくさい ねぎ	620 kcal 24.8 g 16.0 g 2.4 g	★豚漬け★
13	水	ロール パン	牛乳	ホワイトシチュー	コーンとえだまめの ソテー		パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム しいんげんまめ チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし えだまめ	670 kcal 26.9 g 26.7 g 2.3 g	
14	木	ごはん	牛乳	こうやに	いためナムル		ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	ごぼう ごんにやく にんじん いんげん ごまつな もやし ねぎ	611 kcal 22.0 g 13.0 g 1.6 g	
15	金	ごはん	牛乳	とんづけ 	ごもくきんぴら すましじる		ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぎつなあげ とうふ	にんにく にんじん ごぼう ごんにやく ピーマン たまねぎ ねぎ ごまつな えのき	652 kcal 25.4 g 19.2 g 2.5 g	ざま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。
19	火	ひじき ごはん	牛乳	ちくわのごまあげ	みそしる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう ごま でんぷんこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ みそ ひじき	にんじん したき しいたけ えだまめ ごまつな たまねぎ ねぎ	605 kcal 24.0 g 18.2 g 3.0 g	
20	水	ごはん	牛乳	マーボーなす	はるさめスープ		ごはん あぶら じゃがいも さとう ラー油 ごまあぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいごこうひん みそ とりにく 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 ねぎ なら なす ごまつな キャベツ しいたけ	593 kcal 21.1 g 12.4 g 2.2 g	
21	木	ソフト めん	牛乳	ごもくあんかけ	みそむしパン		ソフトめん でんぷん ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごまつな にんじん ねぎ たけのこ しいたけ かぼちゃ	654 kcal 26.6 g 15.8 g 2.4 g	
22	金	セサミ あげパン	牛乳	とうがんスープ	バナナ		こめこパン あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん たまねぎ はくさい とうがん しいたけ ねぎ ごまつな パチナ	640 kcal 26.8 g 25.7 g 2.5 g	1年生 遠足
25	月 (ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん	とんじる		ごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ごんにやく ねぎ	610 kcal 26.9 g 15.0 g 2.0 g		
26	火	とりごぼう ピラフ	牛乳	ししやもの ハーブあげ	マカロニスープ		こめ むぎ サプリまい バター あぶら てんぷらこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ししやも ぶたにく	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ パセリ キャベツ ごまつな とうもろこし	599 kcal 22.9 g 17.8 g 2.3 g	
27	水 (ごはん)	乳飲料	カレーライス	ブロッコリーソテー		ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にゅういんりょう ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ チャツナン ブロッコリー とうもろこし	657 kcal 19.9 g 10.2 g 1.5 g		
28	木	コッパン	牛乳	さかなのコーン マヨネーズやき	マッシュポテト ミネストローネ		パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター さとう	ぎゅうにゅう タラ しいんげんまめ ペーコン たいげい	とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ パセリ トマト	585 kcal 28.3 g 20.0 g 2.8 g	
29	金	(サンド パン)	牛乳	コロケサンド	つきみじる	れいとう みかん	パン コロケ あぶら さとう さいとも しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご かまぼこ	にんじん とうがん はくさい ねぎ ごまつな みかん	738 kcal 25.2 g 27.1 g 2.9 g	3年生 遠足

※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！」

☆☆ 9月 『豚漬け』 ☆☆



たんばくしつ

ビタミンB1

今月は「豚漬け」についてです。豚漬けの発祥は江戸時代にさかのぼります。当時の武士は、牛や豚、イノシシなど四つ足の肉を食べることを嫌っていました。ある時、狹野山中藩(現在の厚木近辺)に大勢の人が集まったところ、料理が足りなくなってしまいました。そこで何とかならないかと考えた結果、イノシシの肉に味噌をぬり焼いたところ、大好評でした。これが豚漬けの始まりと言われています。給食では、豚肉に味噌・しょうゆ・にんにく・ごまなどを混ぜた特製のタレで味付けし、オーブンで焼いたものを出します。香ばしい味噌の風味がごはんには合う料理です。豚肉には、良質なたんぱく質のほか、ビタミンB1がたくさん含まれています。炭水化物をエネルギーに変える時に必要なのが、このビタミンB1なのでしっかり摂りたい栄養素ですね！給食では15日にします。座間で昔から食べられている「豚漬け」を味わって食べてくださいね♪