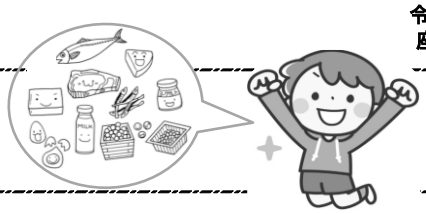
※ かみかみ献立 特によく噛んで食べましょう！

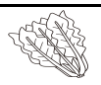
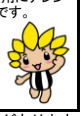
2がつ こんだて表

令和5年度
座間市立相武台東小学校

今月の食育目標

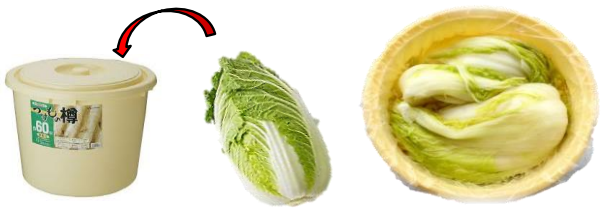
じょうぶな体をつくる
たんぱく質について知ろう！



日	曜日	主食 パン ごはん	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	おかず そのほか	さいりょう きいろ エネルギーになるもの	さいりょう あか 体をつくるもの	さいりょう みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー / タンパク質 / しぼう / えんぶん	おしらせ
1	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 さとう でんぷん はるさめ 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 チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	618 kcal 22.5 g 15.2 g 1.8 g	
2	金	とりごぼうごはん	牛乳	ししゃものカレーあげ	すましじる	のり ふくまめ	こめ むぎ サプリまい あぶら さとう てんぷらこ	とりにく ぎゅうにゅう ししゃも とうふ のり だいず	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ こまつな えのき	605 kcal 25.2 g 18.8 g 2.1 g	
5	月	ココアあげパン	牛乳	つみれじる		バナナ	こめこパン あぶら さとう ココア	ぎゅうにゅう いわしつみれ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ はくさい バナナ	592 kcal 25.3 g 21.1 g 2.7 g	●鮭のちゃんちゃん焼き● 【4人分】 ・サケ 4切 ・こしょう 少々 ・キャベツ 60g ・たまねぎ 45g ・にんじん 20g ・ピーマン 10g ・バター 3g ・さとう 6g ・酒 5g ・みりん 12g ・しょうゆ 8g ・白みそ 30g ※紙カップ 4枚 〈作り方〉 ①サケにこしょうを振る。 ②野菜を短冊切りする。 ③フライパンにバターを熱し、野菜を炒める。 ④調味料を加え炒める。 ⑤紙カップにサケをのせその上に炒めた野菜をのせる。 ⑥オーブンで200℃20分焼いたら完成！ ※給食では野菜を炒めますが、切った野菜の上にサケをのせ、調味料をかけて、バターをのせて蒸し焼きでもOK！
6	火	（ごはん）	牛乳	ビビンバ	わかめスープ		ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんじん まめもやし もやし キムチ こまつな はくさい ねぎ	584 kcal 22.7 g 15.1 g 1.8 g	
7	水	ロールパン	乳飲料	マカロニのクリームに	ひじきサラダ		パン マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	にゅういんりょう ベーコン とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ひじき	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	694 kcal 24.1 g 23.9 g 2.5 g	
8	木	ごはん	牛乳	じゃがいものなんばんに	おひたしふうサラダ		ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいず みそ かつおぶし	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん ななな きゅうり キャベツ もやし	605 kcal 22.1 g 12.5 g 1.4 g	
9	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	むしパン		ソフトめん あぶら こむぎこ バター ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ ゼロリ えだまめ にんじん トマト かぼちゃ	762 kcal 30.5 g 21.2 g 2.9 g	
13	火	パエリア	牛乳	フランクフルト	やさいスープ		こめ むぎ サプリまい バター オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう フランク ぶたにく エビ イカ ホタテ	にんにく たまねぎ パプリカ ピーマン にんじん もやし キャベツ こまつな	593 kcal 25.7 g 21.0 g 2.6 g	
14	水	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき	けんちんじる	ぽんかん	ごはん さとう バター あぶら さといも	ぎゅうにゅう サケ みそ とりにく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく ぽんかん	650 kcal 25.7 g 17.1 g 1.7 g	
15	木	コッペパン	牛乳	ごもくラーメン	まめまめみそまめ		パン ラーメン ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なると だいず こうやどうふ みそ	はくさい にんじん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ にんにく しょうが	598 kcal 28.8 g 21.9 g 2.7 g	
16	金	6－3とのコラボきゅうしょく ★ みんなのこうぶつつめまくり ミラクルきゅうしょく ★					ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうふ みそ わかめ	しょうが にんにく なめこ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	666 kcal 25.9 g 16.1 g 2.2 g	★6－3と給食室の「コラボ給食」 食べた人が健康になるように栄養バランスを整えながら、みんなが好きそうなものを詰め込んだ給食を考えてくれました。肉も野菜も芋もきのこも海藻も入っている「みんなの好物つめまくりミラクル給食」という名前がピッタリな、まさにミラクル献立です！みんなが喜んでくれたらいいなという思いが込められた6年3組の自慢の給食をご賞味あれ♪
19	月	（ごはん）	牛乳	ドライカレーライス	ツナとわかめのサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	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 ツナ わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ キャベツ きゅうり	761 kcal 27.3 g 19.1 g 2.6 g	
20	火	キムチたくあんライス	牛乳	ちくわのチーズふうみあげ	ビーフンスープ		こめ むぎ サプリまい ごまあぶら ごま てんぷらこ こむぎこ あぶら ビーフン	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ チーズ とりにく	キムチ たくあん にんじん ねぎ にんにく こまつな たまねぎ とうもろこし もやし	588 kcal 24.5 g 16.1 g 3.0 g	
21	水	ごはん	牛乳	さかなのたつたあげ	しらたきのツルツルいため さつまコンビじる		ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ みそ	しょうが にんじん もやし にら しらたき とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	690 kcal 21.4 g 22.3 g 1.9 g	
22	木	（サンドパン）	牛乳	ポークチャップサンド	コーンポタージュスープ	いちごゼリー	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ なまクリーム	たまねぎ にんにく エリンギ とうもろこし セロリ パセリ	756 kcal 32.0 g 26.4 g 2.8 g	
26	月	ロールパン	牛乳	わふうスパゲッティー	ごまドレッシングサラダ		パン スパゲッティー あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ もやし だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	591 kcal 25.4 g 20.1 g 2.2 g	
27	火	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	はくさいのさっぱりづけ	のりふりかけ	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 ぶたにく だいず	こんにゃく にんじん いんげん しいたけ はくさい きゅうり しょうが	703 kcal 25.0 g 18.9 g 1.4 g	★白菜のさっぱり漬け★
28	水	くろパン	牛乳	さかなのハーブチーズやき	さつまいものミルクに マカロニスープ		パン パンこ ノンエッグマヨネーズ さつまいも バター さとう マカロニ	ぎゅうにゅう タラ チーズ とりにく しろいんげんまめ	パジル たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	649 kcal 29.0 g 17.7 g 2.7 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。 
29	木	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	みそしる	でこぽん	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごぼう えだまめ にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ でこぽん	675 kcal 22.5 g 15.8 g 1.7 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！」



☆☆ 2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中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、樽いっぱいに「白菜漬け」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！