

# 11がつ こんだて表

令和4年度  
座間市立相武台東小学校

こんげつ  
今月の  
食育目標

感謝の気持ちをもって食べよう！

のこさずペロリ♪  
ごちそうさま♡

いただきます♡



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 えんぶん	おしらせ		
				主菜	副菜	その他	きいろ	あか	みどり				
1	火	さましのおたんじょうび ★ざまりんきゅうしょく★										647 kcal 22.9 g 16.2 g 2.6 g	<p>☆ざまりん給食☆</p> <p>11月1日(火)は、座間市の市制記念日です。昨年度50周年を記念して誕生した「ざまりん給食」を食べながら、みんなと一緒に祝いましょう！</p>
2	水	ごはん	牛乳	なまあげとだいごんのオイスターソースに	ナムル	のりふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ラー油 ごま	ぎゅうにゅう とり なまあげ うずらのたまご	しょうが にんにく たまねぎ だいごん チンゲンサイ もやし ほうれんそう ねぎ きゅうり	614 kcal 21.6 g 15.0 g 1.9 g			
4	金	(ごはん)	乳飲料	チキンカレーライス	キャベツのサラダ		ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にゅういんりょう とりにく いんげんまめ だいず チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	673 kcal 19.1 g 12.8 g 1.8 g			
7	月	ぶどうパン	牛乳	サンマーメン	キャンディーポテト		パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう ふたに く	にんにく しょうが はくさい にんにく たけのこ もやし いら きくらげ	635 kcal 19.3 g 18.3 g 2.0 g			
8	火	ごはん	牛乳	ひきにくともやしのいためもの	わかめスープ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたに く だいずかこうひん とりにく わかめ どうふ	にんにく ねぎ もやし まめもやし にんにく いら はくさい	586 kcal 24.5 g 13.3 g 1.8 g			
9	水	ごはん	牛乳	さかなのこうみあげ	けんちんじる		ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう サバ とりにく どうふ	しょうが だいごん にんにく しょうが こんにやく	714 kcal 23.4 g 25.8 g 1.4 g			
10	木	ソフトフランス	牛乳	とりにくのワインに	ひじきサラダ		パン じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり にく ひじき	にんにく にんにく たまねぎ なす エリンギ えだまめ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	585 kcal 24.8 g 20.1 g 2.5 g			
11	金	しょくパン	牛乳	キャベツとコーンのスープに	ひみこスナック	スライスチーズ	パン じゃがいも さつまいも でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト とりにく だいず にほし こんが チーズ	キャベツ にんにく たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	699 kcal 30.2 g 27.9 g 2.8 g			
14	月	ごはん	牛乳	がんもどきのうまに	ごまずあえ	しそかつおふりかけ	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 ふたに く さつまいも がんもどき	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ こんにやく いんげん もやし きゅうり ほうれんそう	630 kcal 22.4 g 15.3 g 1.8 g			
15	火	たいめし	牛乳	ちくわのもみじあげ	みそしる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう でんぶん さつまいも	キンメダイ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ どうふ みそ	にんにく しょうが えだまめ こまつな たまねぎ ねぎ	628 kcal 27.0 g 19.2 g 2.8 g			
16	水	コッペパン	牛乳	あきやさいのミルクに	かんぴょうサラダ		パン さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり にく チーズ なまクリーム	どうがん えだまめ にんにく たまねぎ しめじ かんぴょう もやし きゅうり ほうれんそう	586 kcal 24.2 g 22.4 g 2.4 g			
17	木	6-1とのコラボきゅうしょく ★おいしいきゅうしょく★										670 kcal 28.8 g 17.7 g 2.1 g	<p>★6-1と給食室の「コラボ給食」</p> <p>座間市で作られる野菜をたくさん使って、みんなが喜んで食べてくれるようにと、魚も肉も羊も使った栄養満点の給食を考案してくれました。レストランの定食メニューにありそうなワクワクする料理の組み合わせになっていますよ。みんなにとって「おいしい給食」になったらいいなという6-1と給食室の思いが届いたらうれしいです。</p>
18	金	シナモンあげパン	牛乳	しるビーフン		ヨーグルト	こめパン あぶら さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ふたに く みそ イカ ヨーグルト	ねぎ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ こまつな	661 kcal 27.8 g 22.2 g 2.7 g			
21	月	チーズパン	牛乳	にくだんごスープ	みそポテト		パン でんぶん はるさめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたに く たまご みそ	しょうが はくさい にんにく しめじ ねぎ こまつな	642 kcal 26.0 g 23.6 g 2.6 g			
22	火	ふきよせごはん	牛乳	ししゃものからあげ	すましじる		こめ もちこめ むぎ サプリまい さつまいも さとう ごま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ どうふ	にんにく れんこん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ えのき こまつな	586 kcal 20.8 g 17.2 g 2.2 g			
24	木	ロールパン	牛乳	グリーンシチュー	イタリアンサラダ		パン あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とり にく チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり パプリカ	597 kcal 21.7 g 25.3 g 2.0 g			
25	金	ごはん	牛乳	いもに	おひたし	なっとう	ごはん あぶら さとう さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたに く かつおぶし なっとう	にんにく だいごん しめじ こんにやく ねぎ もやし はくさい	585 kcal 22.1 g 12.9 g 1.8 g			
28	月	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 でんぶん ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ うずらのたまご ふたにく	にんにく しょうが にんにく 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	627 kcal 21.7 g 15.0 g 1.7 g			
29	火	ごはん	牛乳	さかなとだいずのあまから	さわにわん		ごはん じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず たら かまぼこ	ピーマン ごぼう にんにく たまねぎ たけのこ えのき しいたけ ねぎ しょうが	676 kcal 25.2 g 17.1 g 1.6 g			
30	水	(ソフトめん)	牛乳	ジャージャーめん	ムシパン		ソフトめん あぶら さとう でんぶん ラー油 ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ふたに く だいずかこうひん みそ チーズ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ かぼちゃ	677 kcal 28.1 g 15.8 g 2.1 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

4年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 11月 『ざまりん給食』 ☆☆



今月は「ざまりん給食」についてです。11月1日は、座間市の市制記念日、つまりお誕生日です！昨年、座間市は50歳になったので、記念給食を作りました。それが「ざまりん給食」です。座間市内で作られた、お米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷり給食になりました。座間市のことをもっと知ってほしい、もっと好きになってくれたらいいなという思いも込めて、「ざまりん給食」の動画も作りましたので、「ざまりん給食」を食べながら見てください。そして、皆さんの中で座間市への愛が育っていけば嬉しいです♪