

6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

身のまわりをきれいにし、
食事をしよう



日	曜日	主食	の	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
				主菜	副菜	その他	きいろ	あか	みどり		
1	木	コッペパン	牛乳	じゃがいもとコーンのミルクに		すいか	エネルギーになるもの	あか	みどり	586 kcal 24 g 19.7 g 2.0 g	6/4~6/10 歯と口の健康週間
2	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー	わかめスープ		ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ どうふ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	635 kcal 23.9 g 14.7 g 2.0 g	
6	火	(ごはん)	牛乳	ひじきそぼろどん	とんじる		ごはん ごま あぶら さとう	きゅうにゅう ひじき あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ	にんじん えだまめ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こんにやく ねぎ	618 kcal 20.6 g 15 g 1.9 g	
7	水	しよくパン	牛乳	トマトシチュー	ブロッコリーソテー		パン あぶら さとう ごま	きゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ いんげんまめ ウィナー	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー トマト	626 kcal 25.2 g 22.4 g 3.0 g	
8	木	(ごはん)	牛乳	ピリからもやしどん	みそしる		ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく どうふ だいずかこうひん みそ	にんにく ねぎ もやし まめやし にんじん たらこ ごまつな たまねぎ	638 kcal 25.1 g 13.1 g 2.1 g	
9	金	かみかみライス	牛乳	ししやものごまあげ	やさいスープ		こめ むぎ サプリまい だいず さとう てんぷらこ ごま じゃがいも	とりにく ひじき だいず きゅうにゅう ししやも ぶたにく	にんにく えだまめ しょうが もやし キャベツ ごまつな	590 kcal 23.8 g 17.8 g 2.3 g	
12	月	ぶどうパン	牛乳	まめとソーセージのトマトに	キャベツとツナのソテー		パン じゃがいも ぶたにく	きゅうにゅう だいず いんげんまめ おおふくまめ ウィナー ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト キャベツ モヤシ	613 kcal 25.2 g 19.4 g 2.2 g	
13	火	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	しおナムル		ごはん ごまあぶら さとう ラー油 でんぷん ごま	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいずかこうひん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす たけのこ ねぎ たらこ しいたけ もやし キャベツ	650 kcal 23.6 g 12.6 g 2.0 g	
14	水	チーズパン	牛乳	さかなとだいずのあまから	きりぼしだいこんスープ		パン じゃがいも でんぷん さとう ごま	きゅうにゅう たら だいず ぶたにく	ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん えのき ごまつな	662 kcal 32.2 g 23.9 g 2.9 g	
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーソース	とうもろこし	2ねんせいがかわむきをしてくれるよ!	ソフトめん あぶら こむぎ	きゅうにゅう だいずかこうひん ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご とうもろこし	622 kcal 26.7 g 16.7 g 1.6 g	
16	金	ごはん	牛乳	サバのこうみあげ	じゃがいものきんぴら すまじる		ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	きゅうにゅう サバ どうふ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな えのき	762 kcal 22.9 g 24.3 g 1.7 g	
19	月	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	きゅうりのかおりづけ		ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう だいず ぶたにく	こんにやく にんじん いんげん しいたけ きゅうり しょうが	723 kcal 25.7 g 17.8 g 1.5 g	
20	火	エビピラフ	牛乳	ちくわのチーズふうみあげ	マカロニスープ		こめ むぎ サプリまい あぶら てんぷらこ マカロニ パター	きゅうにゅう エビ とりにく チーズ ちくわ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし ごまつな	588 kcal 24.1 g 15.8 g 2.6 g	
21	水	(ごはん)	牛乳	カレーライス	もやしのソテー	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎ	きゅうにゅう ぶたにく ウィナー こむぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ピーマン	732 kcal 23.5 g 16.8 g 1.6 g	
22	木	ソフトフランス	牛乳	さかなのラタウイユソース	ペイザンヌスープ	れいとうみかん	パン でんぷらこ こむぎ あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ ツッキーニ なす トマト にんじん キャベツ みかん	597 kcal 25.8 g 19.9 g 2.3 g	
23	金	きなこあげパン	牛乳	みそスープ	しょうなんゴールドゼリー		こめ パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー	きゅうにゅう きなこ ぶたにく みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし たら とうもろこし ねぎ	620 kcal 27 g 22.6 g 2.6 g	
26	月	ごはん	牛乳	にくやさしいため	ビーフンスープ		ごはん あぶら でんぷん ビーフ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん ごまつな とうもろこし もやし	639 kcal 23.7 g 13.6 g 2.0 g	
27	火	ごもくごはん	牛乳	にくだんごのあまから	なめこじる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう にくだんご どうふ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ちらしき なめこ たまねぎ ねぎ ごまつな	604 kcal 21.9 g 20.3 g 2.5 g	
28	水	ごはん	牛乳	とりのチリソースに	もやしとあおなのナムル		ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	きゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン ごまつな もやし ねぎ	678 kcal 23.1 g 14.2 g 1.6 g	
29	木	ロールパン	牛乳	レモンふうみのクリームパスタ	コーンといんげんのソテー		パン スパゲッティー あぶら こむぎ パター	にゅういんりょう ベーコン とりにく なまクリーム	しめじ えのき パセリ エリンギ たまねぎ にんじん レモン とうもろこし いんげん キャベツ	599 kcal 21.3 g 15.6 g 2.0 g	
30	金	くらパン	牛乳	さかなのハーブチーズやき	ミルクポテト	ジュリエヌスープ	パン パン パター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	きゅうにゅう たら チーズ ぶたにく ベーコン	バジル キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	607 kcal 28.4 g 19.6 g 3.0 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

令和5年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 6月『じゃが芋の金平』☆☆



旬の野菜



今月は「じゃが芋の金平」についてです。座間市では6月~7月頃に収穫されます。昔からたくさん穫れる地域なので、色々なじゃが芋料理が作られてきました。「じゃが芋の金平」は、今の時期によく作られていた郷土料理のひとつです。じゃが芋を太めの千切り(拍子切り)にして、油でじっくり炒めて作ります。16日(金)に給食で登場しますので、味わって食べてくださいね！