



5がつ こんだて表



令和4年度
座間市立相武台東小学校

今月の
食育目標

よい食べ方について知り、
食事の準備や後片づけをきちんとしよう



日	曜日	主食 パン ごはん	の み の	おかず			ざいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	その他	きいろ エネルギーになるもの	あか 体をこくもの	みどり 体の調子を整えるもの		
2	月	ぶどうパン	牛乳	わふう スパゲッティ	まめまめサラダ		パン スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうじゅうぶたにく イカ ひじき だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	609 kcal 27.3 g 17.7 g 2.1 g	 ●キビナゴ● 5～7月が旬の小さな魚です。大きくて10cmくらいで、銀色の体に青色の帯模様がついていることから「キビナゴ」と名前がつけました。丸ごと食べられるので、栄養満点です。
6	金	チーズパン	牛乳	チリコンカン	かみかみサラダ		パン マカロニ あぶら ごまごこ ごまあぶら さとう	ぎゅうじゅうぶたにく だいず しょうが だいずかこうひん チーズ かんてん ツナ	たまねぎ にんじん にんにく (バゼ) トマト キヤベツ きゅうり	633 kcal 32.4 g 22.1 g 2.6 g	
9	月	ロールパン	牛乳	タンメン	きびなごの からあげ	アセロラ ゼリー	パン ラーメン あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうじゅうぶたにく ぶたにく イカ エビ キビナゴ	にんにく しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな きくらげ しいたけ	585 kcal 27.9 g 19 g 2.1 g	
10	火	ごはん	牛乳	こうやに	からしあえ	ひじきの つくだに	ごはん あぶら じやがいも さとう	ぎゅうじゅうぶたにく とりにく イカ ごぼうとうふ みそ ひじき	ごぼう ごんにやく にんにく しょうが キャベツ もやし	612 kcal 22 g 11.8 g 2.0 g	
11	水	ごはん	牛乳	すぶた	やさいの ちゅうかあえ		ごはん でんぷん あぶら じやがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうじゅうぶたにく おから ぶたにく たまご うずらのたまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ ほうれんそう もやし ほしさい きゅうり	672 kcal 24.4 g 16 g 1.7 g	
12	木	くろパン	牛乳	さかなの マスタードやき	マッシュポテト やさいスープ		パン じやがいも パンエッグマヨネーズ バター	ぎゅうじゅうぶたにく サケ しろういげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく キヤベツ こまつな	583 kcal 30.1 g 18.0 g 2.5 g	
13	金	(ごはん)	牛乳	ドライカレーライス	ツナサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じやがいも さとう こまごこ	ぎゅうじゅうぶたにく ベーコン ぶたにく チーズ だいずかこうひん しろういげんまめ ツナ 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 だいこん	751 kcal 27.9 g 18.7 g 2.1 g	
16	月	ごはん	牛乳	ブルコギ	はるさめスープ		ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	ぎゅうじゅうぶたにく とりにく うずらのたまご	にんにく ねぎ にんにく たまねぎ しめじ たら えのき こまつな キヤベツ しいたけ	654 kcal 25.4 g 15.9 g 2.1 g	
17	火	たけのこ ごはん	牛乳	サワラの カレーじょうゆやき	みそしる		こめ むぎ あぶら さとう ごま じやがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうじゅうぶたにく サワラ とうふ みそ	たけのこ にんじん しらたき たらめ しょうが こまつな たまねぎ ねぎ	605 kcal 29.5 g 18.5 g 2.9 g	
18	水	こめこ ロール パン	乳飲料	マカロニの クリームに	グリーンサラダ		こめこパン マカロニ あぶら こまごこ バター さとう	にゅういりょう とりにく ベーコン ぎゅうじゅうぶたにく えだまめ なまクリーム しろういげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー えだまめ きゅうり たまねぎ キヤベツ	687 kcal 29.8 g 22.5 g 2.0 g	
19	木	ごはん	牛乳	サバの ソースに	きりぼしだいの いために なめこじる		ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうじゅうぶたにく サバ おから さつまいも とうふ みそ	しょうが だいこん にんにく なめこ たまねぎ こまつな ねぎ	759 kcal 25.6 g 27.6 g 2.3 g	●鯖(さば)● 魚へんに春と書いて 「鯖(さば)」春先の産 卵前のは脂がのり、 おいしいと言われ ています。給食ではカ レー醤油焼きにし ました。旬を味わって ください。
20	金	ソフト めん	牛乳	ごもくあんかけ	みそむしパン	れいとう みかん	ソフトめん でんぷん ホトケケキミックス	ぎゅうじゅうぶたにく ぶたにく かまぼ こ あぶらあげ たまご みそ	こまつな にんじん たけのこ ほうろ しいたけ かぼちゃ みかん	678 kcal 28 g 15.5 g 2.6 g	
23	月	ハニー トースト	牛乳	ラビオリスープ		バナナ	パン マーガリン クリームとう はちみつ	ぎゅうじゅうぶたにく ポークロースト うずらのたまご	レモン こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ バナナ	604 kcal 23.2 g 21.0 g 2.6 g	
24	火	ごはん	牛乳	キムチにじゃが	しおナムル		ごはん じやがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうじゅうぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ しらたき しょうが キムチ ほうれんそう もやし キャベツ	627 kcal 22.1 g 14.0 g 1.9 g	●田植えのごっつお● 春は田植えの時期です。 1日中かかる忙しい田 植えの合間に、おにぎり と一緒に食べるおかず として作られました。 「ごっつお」は新潟の方 で、「ごちそう」という 意味です。お米農家さん にとっての「ごっつお」 をみなさんも味わって ください。
25	水	ごはん	牛乳	たうえのごっつお	ごまずあえ	のりの ふりかけ	ごはん さとう しじやがいも あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうじゅうぶたにく ごぼうとうふ あぶらあげ	だいこん にんじん たけのこ にんにく しろういげん しょう もやし ほうれんそう	633 kcal 21.6 g 16.1 g 1.7 g	
28	木	コッペ パン	牛乳	キャロットシチュー	ひじきサラダ		パン じやがいも あぶら パター こまごこ さとう ごま	ぎゅうじゅうぶたにく とりにく しろういげんまめ おから チーズ ひじき なまクリーム	にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	591 kcal 25 g 23.3 g 2.2 g	
27	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	ぎゅうじゅうぶたにく ごぼう あぶら とうふ なると	にんにく にんじん ごぼう ピーマ んにく やく ねぎ こまつな えのき	658 kcal 26.3 g 19.7 g 2.6 g	★豚漬★
30	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ラー油 ごまあぶら ごま	ぎゅうじゅうぶたにく とうふ さとう みそ だいずかこうひん かんてん	にんにく しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ たら しいたけ もやし きゅうり キャベツ	641 kcal 25.9 g 16 g 2.0 g	●豆腐● 大豆から作られる豆腐。 中国の王様が作ったとい われています。日本へ と伝わり、江戸時代から このように食べられるよ うになりました。
31	火	ポルトガル チキン ライス	牛乳	ししゃもの ハーブあげ	マカロニスー		こめ むぎ あぶら パター でんぷん マカロニ	とりにく チーズ ぎゅうじゅうぶたにく ししゃも ぶたにく	たまねぎ にんじん バジル マッシュ キャベツ こまつな とうもろこし	605 kcal 25.2 g 18.8 g 2.5 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4年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 5月『豚漬』☆☆

今月は「豚漬」についてです。神奈川県の高座郡(現在の座間市、海老名市、綾瀬市、寒川町)は、古くから養豚が盛んでした。おいしいと評判で、現在も高座豚の名前は全国に知られています。昔は、味噌を手作りする家庭が多く、高座豚を手作りの味噌で漬けて、焼いて食べていました。これが「豚漬」です。27日の給食に登場しますので、味わって食べてください。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているので、疲れを回復してくれたり、イライラを防いでくれますよ！

