



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	おしらせ
				主菜	副菜	その他	きいろ	あか	みどり	たんぱく質 しぼう	
2	月	ぶどう パン	牛乳	わふう スパゲッティー	まめまめサラダ		パン スパゲッティー 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	
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 いんげんまめ 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 キャベツ 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	<p>●キビナゴ●</p> <p>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。</p>
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 ごぼう とうもろこし みそ ひじき	ごぼう ごんにやく にんにく いんげん 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 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 さけ しろういんげんまめ おがに	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな	583 kcal 30.1 g 18.0 g 2.5 g	<p>●たけのこ●</p> <p>いま旬のたけのこは、京都・静岡・徳島・福岡などで多くとれます。新鮮なものほど柔らかく、アクが少なくおいしいです。焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使われています。たけのこには、おなかの調子を良くしてくれる食物繊維が多く含まれているので、給食では、「たけのこごはん」にしました。よくかんで食べてください！</p>
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 だいずかこうひん しろういんげんまめ 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 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 キャベツ 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 しらたまご 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	にゅういんりょう 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 しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ ブロccoli えだまめ きゅうり トマト えだまめ キャベツ	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 こまつな 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	<p>●鯖(さわら)●</p> <p>魚へんに春と書いて「鯖(さわら)」春先の産卵前のものは脂がのり、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ね。</p>
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 おがに あぶらあげ たまご みそ	こまつな にんじん たけのこ ほうろく 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 ポテト 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 きゅうり 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	<p>●田植えのごつつお●</p> <p>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。「ごつつお」は新潟の方言で、「ごちそう」という意味です。お米農家さんにとっての「ごつつお」をみなさんも味わってください！</p>
25	水	ごはん	牛乳	たうえのごつつお	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 とうもろこし あぶらあげ	だいこん にんじん たけのこ にんにく いんげん きゅうり 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 あぶら チーズ ひじき なまクリーム	にんじん 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 とうもろこし とうふ など	にんにく にんじん ごぼう ピーマン にんにく ねぎ こまつな えのき	658 kcal 26.3 g 19.7 g 2.6 g	<p>★豚漬け★</p>
30	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	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	<p>●豆腐●</p> <p>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、江戸時代から今のようにならされるようになりました。</p>
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 マッシュルーム 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『豚漬け』☆☆

今月は「豚漬け」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、焼いて食べていました。これが「豚漬け」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！

