



# 10がっ 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

た 食べものと健康について知り、  
楽しんで食べよう!

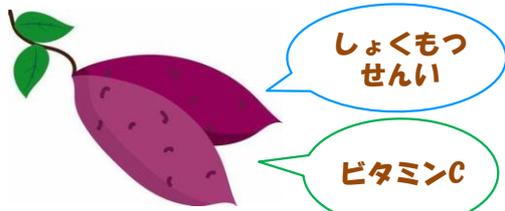


日	曜日	主食	パン	の	みもの	おかず			エネルギー			おしらせ
						主菜	副菜	その他	きいろ	あか	みどり	
3	月	ごはん		牛乳	ぶたにくのうまに	ツナとわかめの サラダ		ごはん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しらす キャベツ きゅうり	608 kcal 22.8 g 14.5 g 1.7 g	今月は遠足に修学旅行と行事がもりだくさんですね! 元気に参加できるように体調を整えておきましょう。
4	火	きのこ ごはん		牛乳	いわしの うめに	みそしる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう イワシ とうふ みそ	まいたけ しいたけ えのきめし しらす にんじん えだまめ こまつな たまねぎ ねぎ	632 kcal 26.2 g 20.8 g 3.0 g	
5	水	(サンド パン)		牛乳	チーズバーガー (スライスチーズ)	ワンタンスープ	バナナ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら	チキンバーグ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ いら しょうが バナナ	672 kcal 32.1 g 29.2 g 3.2 g	
6	木	ごはん		牛乳	とりにくとだいこんの にもの	からしあえ	おかか ふりかけ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	しょうが こんにやく たいこん にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ	586 kcal 23.1 g 13.6 g 1.7 g	
7	金	ぶどう パン		牛乳	ちゃんぽんめん	だいずとさつまいも のカルント		パン ラーメン あぶら でんぷん さつまいも さとう くらさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ だいず	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな	606 kcal 24.6 g 17.7 g 2.0 g	3年生 遠足
11	火	ごはん		牛乳	ぶたにくとだいずの ケチャップあえ	とうがんの みそしる		ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ピーマン にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが とうもろこし ほうきい ねぎ	674 kcal 27.4 g 17.9 g 1.9 g	
12	水	ごはん		牛乳	さかなの からみソース	はるさめスープ		ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう サバ とりにく うずらのたまご	しょうが にんにく ねぎ りんご たまねぎ こまつな キャベツ にんじん しいたけ	711 kcal 23.7 g 25.7 g 1.6 g	
13	木	ナン		牛乳	キーマカレー	だいこんとツナの サラダ	ヨーグルト	ナン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん だいず いんげんまめ チーズ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご きゅうり だいこん	586 kcal 27.8 g 19.8 g 2.5 g	
14	金	のざわな チャーハン		牛乳	ししやもの チーズふうみあげ	たまごとコーンの スープ		こめ むぎ サプリまい ごまあぶら あぶら でんぷんこ でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう ねち えだまめ ぶた とりにく とうふ たまご	のざわな にんじん ねち えだまめ たまねぎ こまつな とうもろこし	599 kcal 25.2 g 19.7 g 2.6 g	
17	月	しよく パン		牛乳	とうふの だんごじる	ゴマごぼう	りんご ジャム	パン しらすたまご こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう ジャム	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず	だいこん にんじん こまつな ほうきい しめじ ねぎ ごぼう	630 kcal 26.3 g 19.2 g 2.4 g	座間市内の農家さんからのおいしい「さつまいも」が給食にたくさん使われます。楽しみにしていてくださいね。
18	火	(ごはん)		牛乳	とりそぼろどん	なめこじる		ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	しょうが にんじん なめこ たまねぎ ねぎ こまつな	604 kcal 23.8 g 15.2 g 2.2 g	
19	水	(ごはん)	乳飲料		ハヤシライス	かみかみサラダ		ごはん あぶら ごまあぶら バター こむぎこ さとう	にゅういんりょう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	694 kcal 20.4 g 12.6 g 1.8 g	
20	木	ソフト フランス		牛乳	さかなの かわりフライ	パスタスープ		パン こむぎこ はんこ あぶら オールブラン じゃがいも ペンネ	ぎゅうにゅう タラ たまご ぶたにく ペーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	592 kcal 30.1 g 21.2 g 2.4 g	
21	金	さつまいも ごはん		牛乳	ちくわの いそべあげ	とんじる		こめ むぎ サプリまい さつまいも ごま でんぷんこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あおりのり ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	611 kcal 21.2 g 15.8 g 2.8 g	★さつまいもごはん★ 
24	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 あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいずかこうひん ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら もやし かんてん きゅうり キャベツ	635 kcal 25.8 g 16.0 g 2.0 g	
25	火	ごはん		牛乳	チキンチキン ごぼう	すましじる		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 なると	ごぼう えだまめ にんじん ねぎ えのき こまつな	652 kcal 22.3 g 15.9 g 1.6 g	4年生 遠足 
26	水	ロール パン		牛乳	みそクリーム シチュー	きりぼしだいこん サラダ		パン さといも バター こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン なまクリーム しろいんげんまめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう だいこん もやし きゅうり	603 kcal 22.4 g 26.4 g 2.4 g	
27	木	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 ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく うずらのたまご	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 キャベツ こまつな	614 kcal 23.9 g 14.7 g 2.0 g	
28	金	くろパン		牛乳	さかなの ハーブやき	さつまいものミルクに やさいスープ		パン さつまいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ チーズ いんげんまめ とりにく	パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	618 kcal 30.2 g 16.6 g 2.7 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

4年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう!」

☆☆ 10月 『さつまいもごはん』 ☆☆



今月は「さつまいもごはん」についてです。さつまいもは、16世紀の初めに中国から日本(現在の沖縄)に伝わり、九州から全国へと広まっていったと言われています。また、青木昆陽さんという人がさつまいもを全国に広めたこと知られています。江戸時代に大飢饉といって食糧不足が起こり、たくさんの方がお腹をすかせたまま亡くなりました。その時に多くの命を救ったのが青木昆陽さんとさつまいもです。さつまいもは栄養の少ない土地でも育ち、天候により左右されず収穫できるので重宝され、全国で作られるようになったそうです。座間市でも昔からさつまいもがたくさん作られ、駅にさつまいも掘りのチラシが貼られるほど有名でした。5月中旬ごろ苗が植えられ、9月~11月上旬が収穫時期です。21日の給食には座間市の農家さんが作ったさつまいもを「さつまいもごはん」にして出します。味わって食べてくださいね!