

# 9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

ただいしよくじしかたし  
正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう



日	曜日	主食	パン	ごはん	の み も の	おかず			エネルギー			おしらせ	
						主菜	副菜	その他	まいる	さいりょう	みどり		タンパク質
1	木	(ごはん)			牛乳	カレーライス	キャベツとツナのソテー	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎ	ぎゅうにゅう ふたにく しんじん たまねぎ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし	718 kcal 24.7 g 16.9 g 1.6 g	1日から2学期の給食が始まります。暑さが残る9月は夏の疲れが出やすい時期ですが、『早寝早起朝ごはん』。規則正しい生活を心がけて、新しい学期にのぞみましょう。そして、元気に活動できるように好き嫌いなく、何でも食べるように心がけましょう。
2	金	シナモンあげパン			牛乳	とうがんスープ		バナナ	こめパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう おから にくだんご	にんじん たまねぎ はくさい とうが しいたけ ねぎ こまつな パナナ	619 kcal 26.2 g 23.7 g 2.5 g	
5	月	ごはん			牛乳	チンジャオロース	ピーンスープ		ごはん あぶら こまあぶら さとう でんふん ピーファン	ぎゅうにゅう ふたにく とり	しょうが にんにく にんじん さし パプリカ ピーマン なつめ とうもろこし とうもろこし もやし	634 kcal 24.8 g 15.0 g 2.2 g	パワッスのよい お菓子
6	火	ひじきごはん			牛乳	ちくわのゴマあげ	すましじる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう でんふん こま	とりと あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう ちくわ とうが なと	にんじん しらす しいたけ えだまめ ねぎ こまつな えのき	599 kcal 24.5 g 19.0 g 2.8 g	
7	水	ソフトフランス			牛乳	スパゲッティーナポリタン	コーンとえだまめのソテー		パン スパゲッティー あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ハム チーズ ウィナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく とうもろこし えだまめ キャベツ	608 kcal 27.5 g 18.3 g 2.3 g	●十五夜● 今年の十五夜は9月10日です。一年中で一番月が美しい時です。お月様に15個の団子とスキの穂、秋の七草などをお供えしてお月見をします。スキを飾るのは、スキを稲に見立てて豊作を願うのだと言われています。美しく輝いたお月様を見られると良いですね！給食ではお月見にちなんで、団子や里芋などの貝が入った月見汁を出します。
8	木	ごはん			牛乳	にくじゃがうまに	いためナムル	しそかつおふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しいたけ ほうれんそう もやし ねぎ	643 kcal 23.9 g 15.0 g 1.8 g	
9	金	(サンドパン)			牛乳	ポークチャップサンド	つきみじる	じゅうごやゼリー	パン あぶら さとう こむぎ さきいも したまもち ゼリー	ふたにく おから ぎゅうにゅう とり にんじん たまねぎ かまぼこ	たまねぎ にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	629 kcal 28.6 g 20.5 g 2.4 g	
12	月	しよくパン			牛乳	みそワントンスープ	ざぜんいも	スライスチーズ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく みそ チーズ	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ もやし とうもろこし こまつな しょうが	592 kcal 24.4 g 22.0 g 2.8 g	
13	火	(ごはん)			牛乳	ツナそぼろどん	さわにわん	れいとうみかん	ごはん さとう あぶら でんふん	ぎゅうにゅう ツナ こうどうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ えのき しいたけ ねぎ しょうが みかん	631 kcal 25.1 g 14.8 g 1.8 g	
14	水	ごはん			牛乳	とりにくのチリソースに	もやしとあおのナムル		ごはん でんふん あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり	にんじん たまねぎ しいたけ ワン トント しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ	644 kcal 22.2 g 13.7 g 1.5 g	国の救済事業で「愛媛県産の鯛(タイ)」が出ます！
15	木	ロールパン			牛乳	さかなのコーンマヨネーズやき	マッシュポテト ジュリエンスープ		パン じゃがいも ノンツグマヨネーズ バター	ぎゅうにゅう タイ しろいんげんまめ ふたにく ベーコン	とうもろこし ハセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	621 kcal 30.5 g 26.4 g 2.6 g	
16	金	ごはん			牛乳	ごもくみそに	きりぼしだいこんのピリからいため		ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ なまあげ みそ ベーコン	しょうが ごんにやく にんじん こん えだまめ にんにく だいこん ピーマン	680 kcal 25.1 g 17.8 g 1.7 g	昨年に引き続き、座間市産の新米が給食に登場する予定です！11月の「さまりん給食」にむけて、夏の青空の下、暑さに負けずにすくすくと育っています！座間小や入谷小の近くを通ったり、田んぼの様子を見てみて下さいね。おいしい新米が食べられるのを楽しみにしましょう。
20	火	とりごぼうピラフ			牛乳	さかなのフィレット	マカロニスープ	れいとうみかん	こめ むぎ サプリまい バター あぶら でんふん マカロニ	とりと ぎゅうにゅう たら ふたにく	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな とうもろこし みかん	607 kcal 25.8 g 15.8 g 2.1 g	
21	水	ソフトめん			乳飲料	カレーソース	だいがくかぼちゃ		ソフトめん あぶら こむぎ パター さとう こま	にゅういんりょう ふたにく ベーコン だいずかうひん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご かぼちゃ	716 kcal 25.9 g 15.4 g 2.0 g	
22	木	ごはん			牛乳	さかなのこうみあげ	とんじる		ごはん でんふん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう サバ ふたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	741 kcal 25.4 g 26.9 g 1.8 g	★豚肉の香り漬け★
26	月	くろパン			牛乳	ホワイトシチュー	キャベツのガーリックソテー		パン じゃがいも バター あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム しろいんげんまめ ウィンナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	587 kcal 24.9 g 20.1 g 2.1 g	
27	火	カレーピラフ			牛乳	ししゃものハーブあげ	やさいスープ		こめ むぎ サプリまい バター あぶら でんふん じゃがいも	とりと ウィナー ぎゅうにゅう ししゃも おから ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ バジル キャベツ こまつな	601 kcal 23.2 g 19.9 g 2.3 g	
28	水	ごはん			牛乳	ふたにくのかおりづけ	なつやさいのみそじる		ごはん でんふん あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん かまぼか なす こまつな	631 kcal 28.8 g 14.5 g 1.7 g	
29	木	チーズパン			牛乳	チリコンカン	プロッコリーソテー		パン あぶら マカロニ こむぎ	ぎゅうにゅう ふたにく だいずかうひん いんげんまめ だいず チーズ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト プロッコリー	620 kcal 33.6 g 21.2 g 2.6 g	2年生 遠足
30	金	ごはん			牛乳	サケのチャンチャンやき	ひじきのいために かきたまじる		ごはん さとう バター こま でんふん	ぎゅうにゅう サケ みそ ひじき あぶらあげ とうふ なと たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく えだまめ こまつな ねぎ はくさい	640 kcal 29.8 g 16.4 g 2.2 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！」

## ☆☆ 9月 『豚肉の香り漬け』 ☆☆



たんぱく質

ビタミンB1

今日は「豚肉の香り漬け」についてです。昔、高座郡(今の座間市、海老名市、綾瀬市、寒川町)は畑作中心の地域で、中でもサツマイモの栽培に適した土地で、生産も盛んでした。このサツマイモの蔓やクス芋などを豚のエサにできること、また糞が良い肥料となることから養豚が盛んになりました。この地域で飼育される「高座豚」は肉質や味の良さが評判となり、昭和初期に全国に知れ渡りました。しかし、1970年代に「豚の成長が遅い、飼育が難しい」などの理由でほぼ全滅状態になってしまいました。そんな中、生産者が手を取り合い協力し、再び「新生高座豚」として復活し現在に繋がっています。豚肉には、良質なたんぱく質のほか、ビタミンB1がたくさん含まれています。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なのが、このビタミンB1なので、しっかりと摂りたい栄養素ですね！給食では28日に「豚肉の香り漬け」として登場します。味わって食べてくださいね！