

※ **かみかみ献立** 特によく噛んで食べましょう！



12がつ こんだて表



令和5年度
座間市立相武台東小学校

こんげつ
今月の
しよく いく もく ひょう
食育目標

ふゆ えいよう
冬の栄養について知り、
すき 嫌いな いで、なんでも 食べよう！



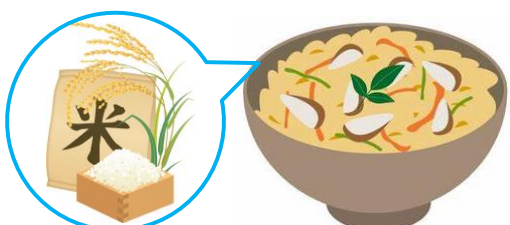
からだをあたためる
ふゆやさい♪

日	曜日	主食 パン ごはん	の み もの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	そのほか	きいろ	あか	みどり		
1	金	くるパン	牛乳	さかなとだいずの ケチャップあえ	ビーフンスープ		パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう タラ だいず とりこ	ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく しょうが こまつな とうもろこし もやし	630 kcal 28.3 g 18.1 g 2.7 g	ざまりんのマークが 付いている献立は、座間の 郷土料理(給食用に アレンジした献立)です。 
4	月	(ごはん)	牛乳	こまつな そばろどん	とんじる	みかん	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ツナ だいずかこうひん みそ ぶたにく とうふ とうにゅうかこうひん	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	681 kcal 24.1 g 20.1 g 1.9 g	
5	火	のざわな チャーハン	牛乳	ちくわのチーズ 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 あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく ちくわ チーズ とりこ ぎゅうにゅう とうふ たまご	のざわな にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ こまつな とうもろこし	597 kcal 24.6 g 17.4 g 2.7 g	
6	水	ごはん	牛乳	ちくぜんに	ごまずあえ		ごはん あぶら さいとも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりこ さつまあげ	にんじん ごぼう もやし れんこん だいこん たけのこ しいたけ いんげん こんにやく きゅうり ほうれんそう	595 kcal 21.3 g 12.3 g 1.6 g	
7	木	ソフト フランス	牛乳	ホワイト スパゲッティ	かみかみサラダ		パン あぶら スパゲッティ なまクレーン もちもち さとう	ぎゅうにゅう ペーコン とりこ なまクレーン ちりめんじゃこ	しめじ とうもろこし えのき たまねぎ にんじん バセリ キャベツ きゅうり にんにく	598 kcal 24.1 g 20.5 g 2.1 g	冬場にかけて 給食でも出る回数 が増えるみかん。今が一番 おいしい時期です。 ビタミンAとC、また食物繊維も 豊富なのでかせなど病気に 負けない体作りのためにも 食べたい果物ですね。 
8	金	しよく パン	牛乳	ワンタンスープ	スパイシービーンズ	りんご ジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら でんぶん ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが もやし たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	631 kcal 29.1 g 21.1 g 2.2 g	
11	月	(サンド パン)	牛乳	フィッシュサンド	とうがんスープ	バナナ	パン あぶら さとう	さかなフライ ぎゅうにゅう にくだんご	にんじん たまねぎ はくさい とうがん しいたけ こまつな ねぎ パナナ	715 kcal 31.4 g 26.6 g 2.8 g	今年の冬至 (とうじ)は12 月22日です。
12	火	ごはん	牛乳	とうふとエビの ちゅうかに	はるさめサラダ		ごはん さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ エビ うずらのたまご ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	620 kcal 24 g 14.8 g 1.8 g	昔から冬至の日はかぼちゃ を食べて、ゆず湯に入る習 慣があります。かぼちゃは夏 の野菜ですが長期保存が利 くことから、かせを引きやす くなる冬の栄養源として食べ られるようになりました。 
13	水	ロール パン	牛乳	ポトフ	ごまドレッシング サラダ		パン あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこ フランク やさいつみれ	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ だいこん キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	627 kcal 25 g 25.4 g 2.6 g	
14	木	ごはん	牛乳	さかなの ピリからやき	きりぼしだいこんの いために いものこじる		ごはん さとう あぶら さいとも	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ とりこ とうふ	しょうが にんにく だいこん にんじん こんにやく ねぎ ごぼう しめじ こまつな	704 kcal 24.5 g 24 g 2.1 g	
15	金	コッペ パン	牛乳	ほうとう	だいずとさつまいも のカリント		パン ほうとう でんぶん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく だいず	かぼちゃ しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ	585 kcal 23.1 g 18.6 g 2.3 g	
18	月	(ごはん)	牛乳	カレーライス	かんびょうサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター ごまご さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 チャツネ かんぴょう きゅうり もやし ほうれんそう	708 kcal 22.4 g 17.6 g 1.6 g	
19	火	かてめし	牛乳	ししやもの ごまあげ	かきたまじる		こめ むぎ サプリまい あぶら さとう でんぶん ごま	とりこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ししやも とうふ たまご	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ かんぴょう だいこん しらたき えだまめ こまつな ねぎ	618 kcal 22.7 g 19.7 g 1.9 g	★かてめし★ 
20	水	おたのしみ♪きゅうしよく						パン でんぶん ペンネ あぶら さとう デザート	にんにく たまねぎ トマト パズル にんじん はくさい こまつな えのき	626 kcal 26.4 g 15.8 g 2.8 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！」

☆☆ 12月「かてめし」☆☆



こんげつ
今月は「かてめし」についてです。「かてめし」の「かて」とは、ごはんに入れる具のことを指します。
いま まいにち こめ た ぐは 貴重だったので、麦ごはんや米に粟・稗を混ぜたり、
やさい 道具を混ぜたりして量を増やして、米の消費を抑えていました。座間市でも新年を迎えるお祝い
の時にその年の新米と具を炊き込んだ「かてめし」を食べていたそうです。今と違って、ほとんどの家に
いろり 囲炉裏があり、天井や壁がススで黒くなるので、12月下旬にスス払い(大掃除)をしてから食べるのが
おそろし 習わしてました。大掃除をがんばったあとの新米で作った「かてめし」は体に沁みるおいしさでしょうね♪