

※ **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

ふゆ えいよう
冬の栄養について知り、
すず 好き嫌いしないで、なんでも食べよう！



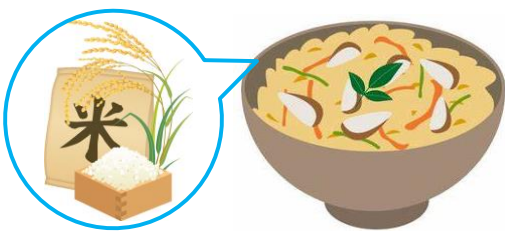
からだをあたためる
ふゆやさい♪

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	木	ごはん	牛乳	ちくぜんに	かんぴょうの ごまあえ	のりの ふりかけ	ごはん あぶら さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう 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 かんぴょう キヤベツ ほうれんそう もやし	599 kcal 21.4 g 12.5 g 1.8 g	<p>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。</p> <p>★6-2と給食室の「コラボ給食」</p> <p>いつもの給食メニューをアレンジして組み合わせ、旬の食べ物をたっぷり使った、栄養バランスのよい、心も体も喜ぶ給食を考えてくれました。寒い冬に心も体も温まってくれたらいいなという思いで付けた「旬のほかほか給食」という名前はピッタリですね！6年2組の優しさが詰まった給食を味わって食べてください。</p> <p>★かてめし★</p> <p>今年の冬至(とうじ)は12月22日です。</p> <p>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、かぜ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。</p>	
2	金	ひじき ライス	牛乳	さかなの フィレット	はくさいスープ		こめ むぎ サプリまい バター あぶら こむぎこ てんぷらこ でんぷん	とりにく ひじき だいず ふたにく ぎゅうにゅう タラ とうふ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい こまつな	598 kcal 28.4 g 18.4 g 2.2 g		
5	月	ロール パン	牛乳	ほうとう	だいずとこんぶの あまから		パン ほうとう でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ふたにく だいず こんぶ	かぼちゃ しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ	593 kcal 24.8 g 23.5 g 2.5 g		
6	火	(ごはん)	牛乳	そぼろどん	けんちんじる	みかん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいずかこうひん たまご とうふ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにやく みかん	628 kcal 23 g 14.2 g 1.8 g		
7	水	ごはん	牛乳	さばの カレーやき	きりぼしだいこんの いために なめこじる		ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ こまつな	711 kcal 25.1 g 24 g 2.1 g		
8	木	ソフト フランス	牛乳	マカロニの クリームに	かいそうサラダ		パン マカロニ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく なまクリーム しろいんげんまめ わかめ つのまた	たまねぎ にんじん しめじ プロックリー キヤベツ きゅうり	600 kcal 24 g 23.6 g 2.5 g		
9	金	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	パンサンスー		ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ラー油 はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいずかこうひん ふたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たらけのこ しいたけ きゅうり キヤベツ	632 kcal 23.1 g 15.5 g 1.9 g		
12	月	ぶどう パン	乳飲料	イタリアン スパゲッティー	かみかみサラダ		パン スパゲッティー あぶら さとう ごま	にゅういんりょう ふたにく ペーコン チーズ だいず	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン エリンギ トマト キヤベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	640 kcal 25 g 14.2 g 2.3 g		
13	火	かてめし	牛乳	ししゃもの 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 ごま でんぷらこ でんぷん	とりにく あぶらあげ だいず ししゃも ぎゅうにゅう とうふ なると たまご	にんじん ごぼう たけのこ かんぴょう しいたけ しらたき ごまつな ねぎ はくさい	634 kcal 24.8 g 20.6 g 1.9 g		
14	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	ビーフンスープ		ごはん あぶら ごま ごまあぶら でんぷん さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	キムチ はくさい もやし ねぎ にら にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし こまつな	609 kcal 22.7 g 14.2 g 2.2 g		
15	木	コッペ パン	牛乳	フェジョアーダ	ダップーリ	ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ふたにく だいず しろいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり キヤベツ パプリカ レモン	589 kcal 25.4 g 18.6 g 2.3 g		
16	金	6-2とのコラボきゅうしよく ★ しゅんのほかほかきゅうしよく ★						ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう サケ みそ	しょうが だいこん にんじん れんこん えだまめ とうがん ねぎ はくさい こまつな		656 kcal 22.3 g 17.5 g 1.9 g
19	月	くらパン	牛乳	フライドチキン	ペンネアラビアータ やさいスープ		パン でんぷん あぶら ペンネ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ふたにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん はくさい だいこん しめじ みずな	610 kcal 28.7 g 20.6 g 2.8 g		
20	火	おたのしみ♪きゅうしよく						ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう デザート	ぎゅうにゅう ふたにく ペーコン だいずかこうひん チーズ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ キヤベツ きゅうり だいこん		768 kcal 25.2 g 22 g 2.1 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

れいわ ねんど こんだて
令和4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 こめ た むかし きちよう むぎ こめ あわ ひえ
今では毎日のように米を食べていますが、昔は貴重だったので、麦ごはんや米に粟・稗を混ぜたり、
野菜など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 とうろく でんじよう かべ くる がつげじゆん ばら おおそうじ た
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
おそろじ おおそうじ しんまい からだ しく
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♪