

# 3がつ こんだて表

令和4年度  
座間市立相武台東小学校

こんだて  
今月の  
食育目標

きゅうしよく えいよう きほう  
給食の栄養や作法について  
1年間をふり返ってみよう！



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	その他	エネルギーになるもの	かた 体をつくるもの	からだ の調子を整えるもの		
1	水	ココア あげパン	牛乳	みそワフタン スープ		バナナ	こめパン あぶら さとう ココア ワフタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ にら もやし とうもろこし しいたけ バナナ	623 kcal 26 g 21 g 2.5 g	
2	木	ごはん	牛乳	がめに	なのはなの ごまあえ	のりの ふりかけ	ごはん ごまあぶら 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 たけのこ しいたけ いんげん こんにやく なばな もやし キャベツ	613 kcal 24 g 13 g 1.8 g	「葉の花」は2~3 月が旬で、春の訪 れを告げてくれる 代表的な野菜です
3	金	ごもち ちらし	牛乳	さわらの さいきょうやき	すましじる	ひなまつり ゼリー	こめ むぎ さとう サブリまい あぶら ゼリー	とりにく たまご あぶらあげ のり ぎゅうにゅう サワラ みそ とうふ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ かんぱんよ えたまめ たまねぎ こまつな ねぎ えのき	675 kcal 27 g 19 g 2.5 g	
6	月	ロール パン	牛乳	タンメン	だいずとにぼしの あまから	PTAより 	パン ラーメン あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ だいず にぼし	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな きくらげ しいたけ	597 kcal 30 g 22 g 2.3 g	開校 記念日
7	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース	わかめスープ		ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン たけのこ はくさい ねぎ	624 kcal 25 g 16 g 2.2 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。
8	水	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	ごもくスープ	オレンジ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう タラ だいず みそ とりにく とうふ	ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ もやし こまつな たけのこ オレンジ	689 kcal 26 g 16 g 1.6 g	
9	木	しょく パン	牛乳	フェジョアータ	ツナサラダ	りんご ジャム	パン あぶら じゃがいも さとう ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり だいこん にんにく	589 kcal 24 g 18 g 2.5 g	6年生はあと少 して卒業です ね。給食も残り あと数回…かみ しめて食べて下 さいね♪1~5 年生もあと少 してクラスのみ なとお別れで す。楽しい思い 出を作ってください！
10	金	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	パンサンスー		ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらのたまご ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	627 kcal 23 g 16 g 1.7 g	
13	月	(ごはん)	乳飲料	カレーライス	はりはりづけ		ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎ さとう ごま	にゅういんりょう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん もやし	647 kcal 19 g 8.8 g 1.6 g	
14	火	あわっが かし	牛乳	ちくわの いそべあげ	みそしる		こめ もちこめ むぎ サブリまい もちあわ さつまいも さとう ごま てんぷらこ あぶら	あずき ちくわ ぎゅうにゅう あおのり とうふ みそ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ	596 kcal 20 g 15 g 2.8 g	★あわっがかし★ 
15	水	おたのしみ♪きゅうしよく					パン こむぎこ でんぶん あぶら さとう フォー デザート	ぎゅうにゅう サク ベーコン とりにく	たまねぎ りんご レモン にんじん もやし にら しょうが	670 kcal 29 g 25 g 2.3 g	卒業おめでとう 

※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！」

☆☆ 3月 「あわっがかし」 ☆☆



あわ→



今月は「あわっがかし」についてです。神奈川県に伝わる郷土料理で、座間市でも昔から作られてきました。米、もち米、さつまいも、ささげ(小豆)と、料理名にもあるように雑穀のあわが入った美味しいおこわです。特に祝い事があった時に食べられていたそうです。昔は、お米が貴重な食べものだったので、雑穀やさつまいもなどの具を入れて量を増やして炊いていました。「あわっがかし」もその一つです。14日の給食の「あわっがかし」は、座間市内の谷戸山公園で作られたもち米を使います。市内の子どもたちにも食べてもらいたいと学校にプレゼントされたものです。味わって食べてくださいね！