

令和6年度



5月

献立表



座間市立相舞台東小学校

今月の  
食育目標

よい食方について知り、  
食事の準備や後片づけをきちんとしよう



座間の郷土料理「ぎょうざ」にぎょうざマーカーが付けています。探してみてください！

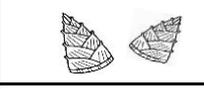


日	曜日	主食	の み もの	おかず		そのほか	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主菜	副菜		きいろ エネルギーの もとになる	あか 体を つくる もとになる	みどり 体の調子を 整えるもとになる	
1	水	ごはん	牛乳	さかなとじゃがいもの みそがらめ	かきたまじる		ごはん たんぱく質 さとうこま	きゅうにゅう たら だいすみそ たら たまご	ビーマン パプリカ ごま たまねぎ にんじん たまねぎ	659 kcal 25.4 g 16.9 g 1.6 g
2	木	シナモン あげパン	牛乳	ラビオリスープ		バナナ	ごめこパン あぶら さとうこま	きゅうにゅう ポークラビオリ なたにく うずらたまご	ごま たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ バナナ	618 kcal 25.5 g 21.1 g 2.7 g
7	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	ツナとわかめの サラダ		ごはん あぶら じゃがいも さとうこま でんぷん ごまあぶら	きゅうにゅう たら だいすか ごうひん なまあげ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しらたき キャベツ きゅうり	602 kcal 23.6 g 12.8 g 1.6 g
8	水	ソフト フランス パン	乳飲料	ホワイトシチュー	かみかみサラダ		パン あぶら じゃがいも バター ごむぎこ さとうこま	にゅういん りょう とりにく きゅうにゅう いんげん まめ なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	614 kcal 24.6 g 16.4 g 2.2 g
9	木	ごはん	牛乳	ごまごまとりカツ	けんちんじる		ごはん ごむぎこ ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう とりにく たら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ごま つきごん	673 kcal 27.3 g 21.8 g 1.5 g
10	金	たけのこ ごはん	牛乳	さかなの たつたあげ	すましじる		ごめ むぎ きょうかまい あぶら さとうこま でんぷん	とりにく あぶら あげ きゅうにゅう ザバ たら	たけのこ にんじん しらたき えだまめ しょうが えのき ねぎ ごま つな	671 kcal 26.9 g 28.7 g 2.8 g
13	月	ごめこ ロール	牛乳	サンマーメン	カントリー ポテト	りんごゼリー	ごめこパン ちゅうかめ ん あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも ゼリー	きゅうにゅう なたにく チーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ もやし にら さくらげ	593 kcal 22.6 g 20.5 g 2.1 g
14	火	ごはん	牛乳	ブルコギ	くわかめ スープ		ごはん さとうこま あぶら ごま でんぷん	きゅうにゅう なたにく くわかめ とりにく たら うずらたまご	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えのき にら はくさい もやし	613 kcal 24.5 g 15.9 g 3.1 g
15	水	コッペパン	牛乳	じゃがいもの だんごじる	まめまめ みそまめ	いちごジャム	パン じゃがいも でんぷん あぶら さとうこま ジャム	きゅうにゅう とりにく だいす ごうひん みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ ごま つな	596 kcal 26.1 g 21.0 g 2.7 g
16	木	ごはん	牛乳	サワラの ピリからゆき	にんじんとツナの きんぴら		ごはん さとうこま あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう サワラ たら ごうひん みそ	しょうが にんにく にんじん つきごん なめこ たまねぎ ねぎ ごま つな	608 kcal 27.5 g 15.8 g 2.0 g
17	金	くろパン	牛乳	オーロラチキン	キャベツの スープ		パン でんぷん じゃがいも あぶら さとうこま	きゅうにゅう とりにく だいす なたにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ごま つな	611 kcal 28.3 g 21.4 g 2.7 g
20	月 (ごはん)		牛乳	にくみそどん	ごもくスープ	ジュース フルーツ	ごはん ごまあぶら さとうこま	きゅうにゅう なたにく だいす か ごうひん ひじき みそ たら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ もやし ごま つな たけのこ ジュース フルーツ	591 kcal 23.3 g 12.5 g 2.0 g
21	火	ポルトガル ふうチキン ライス	牛乳	ししゃもの ハーブあげ	パンネスープ		ごめ むぎ ザリまい あぶら バター ごむぎこ てんぷら ご じゃがいも マカロニ	とりにく きゅうにゅう シシトモ なたにく ベーコン	たまねぎ エリンギ にんじん パセリ キャベツ	596 kcal 25.4 g 20.5 g 2.5 g
22	水 (ごはん)		牛乳	はるやさい カレーライス	みそドレッシング サラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも バター ごむぎこ たら ごまあぶら	きゅうにゅう なたにく チーズ みそ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー えだまめ だいこん きゅうり	667 kcal 21.5 g 15.9 g 1.7 g
23	木	ぶどうパン	牛乳	スパゲッティー ナポリタン	きりぼしだいこん サラダ		パン スパゲッティー あぶら さとうこま	きゅうにゅう なたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト だいこん もやし きゅうり	603 kcal 25.3 g 18.0 g 2.4 g
24	金	コッペパン	牛乳	さかなのバーベ キューソース	ビーフンスープ	チョコジャム	パン ごむぎこ てんぷら ご あぶら さとうこま ビーフン ジャム	きゅうにゅう ホキ とりにく	たまねぎ しめじ にんじん ごま つな とうもろこし もやし	599 kcal 28.9 g 19.5 g 2.7 g
27	月	ロールパン	牛乳	ごもくうどん	せいだのたまじ		パン うどん さとうこま じゃがいも あぶら ごま	きゅうにゅう たら あぶら あげ なたにく ご みそ	にんにく ごま つな はくさい ねぎ しいたけ たけのこ	600 kcal 23.9 g 21.9 g 2.3 g
28	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとたまあけの すきに	かんぴょうの ごまあえ		ごはん あぶら じゃがいも さとうこま ねりごま ごま	きゅうにゅう なたにく なまあげ なたにく	にんじん たまねぎ はくさい しらたき かんぴょう ほうれんそう キャベツ もやし	599 kcal 21.5 g 14.9 g 1.2 g
29	水 (サンド パン)		牛乳	ビーンズ チリドック	コーンポタージュ スープ		パン あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	きゅうにゅう ソーナー とりにく たら ご なまクリーム	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ ゼリー エリンギ パセリ とうもろこし	691 kcal 29.1 g 30.4 g 2.8 g
30	木	ごはん	牛乳	たうえのごっつお	おひたし		ごはん さとうこま あぶら じゃがいも ごまあぶら	きゅうにゅう たら あぶら あげ なたにく ご おひたし	だいこん にんじん たけのこ つきごん いんげん もやし はくさい	585 kcal 21.1 g 13.8 g 1.4 g
31	金	ひじき ごはん	牛乳	さかなの ココロあげ	みそじる		ごめ むぎ あぶら あげ さとうこま でんぷん ご じゃがいも	とりにく ひじき あぶら あげ きゅうにゅう しいら たら ご みそ	にんじん しらたき しいたけ えだまめ しょうが ごま つな たまねぎ ねぎ	685 kcal 21.5 g 29.7 g 18.2 g 2.7 g

6年生遠足

● たけのこ ●

いま旬の「たけのこ」は、京都・静岡・徳島などで多くとれます。新鮮なもののほど柔らかく、アクが少なくおいしいです。焼いたり、煮たり、いろんな料理に使われています。たけのこは、おなかの調子をよくしてくれる食物繊維が多く含まれているのです。給食では、「たけのこごはん」にしました。よくかんで食べてください！



● 鯖(さわら) ●

魚へんに善とかいて「鯖(さわら)」。春先の産卵前のものは脂がのり、おいしいと言われています。給食ではカレーソースで焼きました。旬を味わってくださいね。



★切干大根サラダ★

「切干大根」は秋の終わりで冬にかけて収穫した大根を縦切りにし乾燥させたもので、西日本では千切り大根とも呼ばれています。昔はお店で買うのではなく、家の軒先で天日干しして「切干大根」を作っていた家庭が多かったそうです。

4年生遠足

● 田植えのごっつお ●

昔は田植えの時期です。1日中かかるといわれる田植えの合間に、おにぎりと一緒に食べるおかずとして作られました。「ごっつお」は新潟の方で、「ごちそう」という意味です。

令和6年度献立テーマ「日本の郷土料理を知ろう！」 5月【せいだのたまじ】 表示している栄養価は4年生のものです。 仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

今月は『せいだのたまじ』についてです。『せいだのたまじ』と聞いて、どのような料理かを思い浮かべる人は少ないのではないでしょうか？ この料理は、山梨県上野原市にある桐原地区に古くから伝わる郷土料理です。小粒のじゃがいもをみそ汁立てのたれで蒸す間に煮込んで作ります。江戸時代に大ききんがあり、その時にじゃがいもを村人に作らせ、ききんを救ったのが、中井清太夫という申妻の代官です。『せいだのたまじ』というユニークなネーミングは、代官の名前をとって「せいだ」と小粒のじゃがいもの意味を表す「たまじ」から名付けられました。結良では、じゃがいもを一口大に切って、揚げてからみそだれとからめています。

