



4がっ こんだて表



令和5年度
座間市立相武台東小学校

今月の
食育目標

よい食事について知り、
楽しく食事ができるようにしよう



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	きいろ	あか	みどり		
11	火	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	しおナムル		ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	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 しらたき もやし キャベツ	655 kcal 22 g 13.6 g 1.5 g	4月から牛乳パックがストローレス対応になります。1~3年生は今まで通りストローで飲みますが、4年生以上はストロー無しで飲むことになりました。 
12	水	しよくパン	牛乳	ワントンスープ	だいずとにぼしのあまから	いちごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま ジャム	ぎゅうにゅう ふたにく だいず にぼし	しょうが もやし たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ	611 kcal 31 g 20.3 g 2.5 g	
13	木	ごはん	牛乳	さかなのオニオンガーリック	ごもくスープ		ごはん てんぷらこ ごまご あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが にんじん もやし こまつな たけのこ	643 kcal 24.5 g 14.8 g 1.4 g	
14	金	コッペパン	乳糖飲料	キャロットシチュー	ひじきサラダ		パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ごま	にゅういんりょう とりにく きゅうにゅう チーズ ひじき なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	597 kcal 22.7 g 16.4 g 2.3 g	
17	月	(サンドパン)	牛乳	セルフフィッシュサンド	コーンポタージュスープ	オレンジ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	しるみざかなフライ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しるいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ エリンギ えだまめ セロリ パセリ オレンジ	726 kcal 29.7 g 27.9 g 2.4 g	
18	火	ごはん	牛乳	ぶたにくと なまあげのすきに	ごまあえ		ごはん あぶら じゃがいも さとう ねりごま ごま	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しらたき キャベツ もやし	649 kcal 22 g 15 g 1.2 g	
19	水	くろパン	牛乳	さかなのマスタードやき	マッシュポテト やさいスープ		パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター	ぎゅうにゅう タラ しるいんげんまめ ふたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな とうもろこし	585 kcal 29.4 g 16.8 g 2.7 g	
20	木	ごはん	牛乳	ごもくみそに	おひたし		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 けずりふし	しょうが こんにやく にんじん ごぼう えだまめ もやし はくさい	679 kcal 25 g 14.9 g 1.6 g	
21	金	しらすごはん	牛乳	にくだんごのあまから	すましじる		こめ むぎ あぶら サブツまい さとう でんぶん	しらす あぶらあげ わかめ きゅうにゅう にくだんご とうふ	にんじん しいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ ねぎ こまつな えのき	609 kcal 23.1 g 21.4 g 2.8 g	
24	月	(ごはん)	牛乳	ピリからもやしどん	わかめスープ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいずかごうひん わかめ とうふ	にんにく ねぎ もやし まめもやし にんじん いら はくさい	624 kcal 25 g 13.3 g 1.8 g	
25	火	ナン	牛乳	キーマカレー	キャベツのサラダ	ヨーグルト	ナン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず だいずかごうひん いんげんまめ チーズ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり	586 kcal 28.9 g 20 g 2.5 g	
26	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのうまに	みそしる		ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しらたき しいたけ こまつな	669 kcal 25 g 15 g 2.3 g	
27	木	セサミあげパン	牛乳	どさんこじる	バナナ		こめパン あぶら さとう ごま じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ みそ	とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ バナナ	625 kcal 26.3 g 24.3 g 2.7 g	
28	金	ロールパン	牛乳	にこみそば	じゃがいものチーズやき		パン うどん こまつな さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン あぶらあげ チーズ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ パセリ	595 kcal 23.6 g 22 g 2.4 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！」

☆☆ 4月「煮込みそば」☆☆

今年度のテーマは、昨年度に引き続き「座間の味 郷土料理を知ろう」です。私たちが住んでいる座間市は神奈川県ほぼ中央に位置し、東部地域の畑作、西部地域は稲作、ほかにも温室施設を利用した農業が行われています。「座間の味」をもっと知ってほしい、郷土料理(郷土給食)としてこれからも伝えていきたいと思い、今年度も同じテーマにしました。「座間の味」を紹介し続けていきますので、知識だけでなく目や舌でも覚えて欲しいなと思います。

今月は「煮込みそば」についてです。座間市では、お祝いの時などに「そば」を食べる風習がありました。「そば」といっても、座間市ではそばが畑で作られていなかったため、そば粉の入っていない小麦粉だけのものが多かったようです。細いうどんのようなものを「そば」と呼んでいたんですね。野菜をたくさん入れて煮込んだ「そば」をお祝いして集まった時の締め料理として食べていたそうです。皆さんの進級と入学をお祝いして「煮込みそば」を給食で出します。今年、元気に過ごせますように、そして、一年を通してたくさん成長ができますようにという願いを込めました。そば(うどん)と豚肉、にんじん、ごぼうなどの野菜を昆布とさば節でとった出汁にしょうゆ味で煮込んだ「煮込みそば」。座間の郷土料理を味わいながら、楽しんで食べてもらえたらうれしいです。

