



5がつ こんだて表

令和3年度
座間市立 相武台東小学校

今月の 給食指導目標

食事のきまりを守り、よい選び方、配り方を工夫しましょう。

栄養指導目標

よい食べ方について知りましょう。



日	曜日	主食 パン ごはん	の み の	おかず			さいりょう			エネルギー タンパク質 しほう えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	そのほか	あか 血や肉になるもの	みどり お肉の調子を替えるもの	きいろ 脂肪やのちもになるもの		
6	木	(ごはん)	牛乳	とりにらどん	なめこじる	カラマンダリン	きゅうりゅう たりにく あから とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん しょうが なめこ だいこん ねぎ こまつな カラマンダリン	ごぼう でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	662 kcal 26.7 g 15.7 g 2.2 g	
7	金	ソフトめん	牛乳	カレーソース	かみかみサラダ	ブルー	きゅうりゅう ぶたにく ベーコン だいこん しょうが かとうひん しろういげん まめ かんたん ツナ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご キャベツ きゅうり ブルー	ソフトめん あぶら ごまぎこ バター ごまあぶら さとう	666 kcal 29.9 g 17.9 g 2.0 g	
10	月	しょくパン	牛乳	じゃがいものだんごじる	だいずとにぼしのあまから	スライスチーズ	きゅうりゅう ぶたにく なるこ あから だいず にぼし チーズ	ごぼう だいこん にんじん はくさい しょうが こまつな ごまぎこ ねぎ	パン じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	630 kcal 32.9 g 25 g 3.0 g	<p>●じゃが芋の団子汁</p> <p>子どもたちもおいしいと良く食べてくれる「じゃが芋の団子汁」。じゃが芋をゆでてつぶし、その中に片栗粉を入れてよく混ぜて団子にしたものが入っている汁物です。かんたんでずのでき作ってみてください。</p>
11	火	たけのこごはん	牛乳	さわらのピリからやき	すましじる		とりにく あぶらあげ きゅうりゅう さわか とうふ なるこ	たけのこ にんじん しらたき えだまめ しょうが にんにく ねぎ こまつな えのき	ごめ むぎ あぶら きよかまい ごま さとう	610 kcal 29.7 g 19.2 g 2.7 g	
12	水	ごはん	牛乳	すぶた	わかめスープ		きゅうりゅう ぶたにく あから うすらのたまご とりにく わかめ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ はくさい だいこん ねぎ	ごぼう でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	696 kcal 26.6 g 16.4 g 2.3 g	
13	木	ソフトフランス	乳飲料	コーンシチュー	ツナサラダ		とりにく あから にゅういんりょう いんげんまめ だいず なまがクリーム チーズ ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん にんにく	パン あぶら じゃがいも バター ごまぎこ さとう	620 kcal 26.2 g 16.8 g 2.1 g	<p>●たけのこ●</p> <p>いま旬のたけのこは、京都・静岡・徳島・福岡などで多くとれます。新鮮なもののほだ柔らかく、アクが少なくおいしいです。焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使われています。たけのこには、おなかの調子を良くしてくれる食物繊維が多く含まれているのです。</p>
14	金	ごはん	牛乳	さばのからみソース	ひじきのいためにみそじる		きゅうりゅう さば あから あぶらあげ ひじき こうやどらふ みそ	しょうが にんにく りんご にんじん えだまめ こまつな たまねぎ	ごぼう でんぶん ごまぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	759 kcal 25.8 g 28.4 g 2.3 g	
17	月	ごはん	牛乳	がめに	からしあえ	のり	きゅうりゅう ぶたにく なるこ さつまあげ みそ のり	にんじん ごぼう れんこん しいたけ にんじん ごまぎこ もやし キャベツ	ごぼう ごまあぶら じゃがいも さとう	598 kcal 22.9 g 10.8 g 1.6 g	
18	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのゴマゴマあげ	ビーフンスープ	しそかつおふりかけ	きゅうりゅう ぶたにく あから うすらのたまご	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	ごぼう ごまぎこ ごま パン ごま あぶら ピーマン	709 kcal 30.7 g 22 g 1.9 g	
19	水	ぶどうパン	牛乳	ごもくうどん	せいだのたまじ		きゅうりゅう なるこ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな はくさい しいたけ ねぎ たけのこ	パン うどん さとう じゃがいも あぶら ごま	613 kcal 23.6 g 18.6 g 2.3 g	
20	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	ちゅうかサラダ		きゅうりゅう とうふ ぶたにく いんげんまめ みそ かんたん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく ちゅうか きゅうり キャベツ	ごぼう ごまあぶら さとう でんぶん ラー油 あぶら ごま	641 kcal 25.9 g 16 g 2.0 g	
21	金	チキンライス	牛乳	さかなのフィレット	ガルドベルデ		とりにく チーズ きゅうりゅう さかな おから ワインナー	トマト にんじん マッシュルーム パセリ たまねぎ キャベツ こまつな にんにく	ごめ むぎ あぶら きよかまい バター ごまぎこ さとう じゃがいも	583 kcal 28 g 15.3 g 2.1 g	
24	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに	ごまじょうゆあえ		きゅうりゅう ぶたにく なるこ なまあげ だいず かとうひん	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しらたき はくさい もやし きゅうり	ごぼう じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	658 kcal 24.4 g 15.2 g 1.5 g	<p>●鯖(さわら)●</p> <p>魚へんに春とかいて「鯖(さわら)」春先の産卵前のは脂がのり、おいしいと言われています。給食ではカレー醤油焼きにしました。旬を味わってくださいね。</p>
25	火	ごはん	牛乳	さけのみそチーズやき	さわにわん	れいとうみかん	きゅうりゅう さけ みそ チーズ ぶたにく かまぼこ	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ えのき しいたけ ねぎ しょうが みかん	ごぼう あぶら でんぶん	677 kcal 28.4 g 18.9 g 2.0 g	
26	水	ロールパン	牛乳	タンメン	あおりのポテトビーンズ		きゅうりゅう ぶたにく イカ エビ だいず あおりの	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな きくらげ しいたけ	パン ラーメン あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも	628 kcal 27.5 g 22.2 g 2.1 g	
27	木	(ごはん)	牛乳	チキンカレーライス	きりぼしだいこんのあますあえ	ヨーグルト	きゅうりゅう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	ごぼう あぶら じゃがいも バター ごまぎこ さとう ごま	727 kcal 22.1 g 17.8 g 2.0 g	<p>●豆腐●</p> <p>大豆から作られる豆腐。2000年以上も昔の中国の王様が作ったといわれています。その後、日本へと伝えられました。今のように食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。</p>
28	金	(サンドパン)	牛乳	セルフフィッシュサンド	どさんこじる	バナナ	しろういげん さかな かとうひん わかめ みそ	とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ バナナ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	664 kcal 29.1 g 23.7 g 2.8 g	
31	月	くろパン	牛乳	チリコンカン	みそドレッシングサラダ		きゅうりゅう ぶたにく だいず いんげんまめ いんげんまめ チーズ みそ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト だいこん キャベツ きゅうり しょうが	パン あぶら マカロニ ごまぎこ さとう ごまあぶら	636 kcal 31.1 g 19.2 g 2.5 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3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 5月「ポルトガル料理」 ☆☆☆



ポルトガルの国旗



今月は、「ポルトガル料理」についてです。ポルトガルは、南ヨーロッパのイベリア半島に位置しており、首都はリスボンで、太平洋に面しています。そして、ヨーロッパで最もお米を消費する国として知られています。また、大西洋で採れたタラ、イワシ、タコ、イカなどの魚介類も豊富で、魚とお米をよく使いことから、日本人の口によく合う料理が多く、野菜や魚介類を煮し煮したカタブラーナ鍋や、半しだらを使ったバカリヤウは、ポルトガル料理の中でも有名です。21日の給食では、鶏肉や野菜が入った「チキンライス」、たぶらのような料理の「フィレット」、緑のスープという意味の「ガルドベルデ」を出します♪

ポルトガルに行った気分を味わいながら、楽しんで食べてください！