



# 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**  
**栄養指導目標**

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。  
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 物	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 とりこ みそ	にんにく たまねぎ 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	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 だいすけ しょうが いんげんまめ 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	しょうが 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 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	だいすけ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 なると さけ だいすけ 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	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	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 さけ とうふ なると	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 きょうかまい 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 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 いんげんまめ しょうが たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	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 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。新鮮なものは柔らかく、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 しょうが とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ごまぎ えだまめ こまつな たまねぎ	ごぼう でんぶん ごまぎ 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 とりにく さけ みそ のり	にんじん ごぼう れんこん しいたけ にんにく キャベツ	ごぼう たけのこ ごまぎ ごまぎ ごまぎ ごまぎ	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 キャベツ こまつな	ごぼう たまねぎ ごまぎ ごまぎ	ごぼう ごまぎ ごまぎ ごまぎ	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 とりにく なると あぶらあげ みそ	にんじん ごまぎ 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 とりにく 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 えだまめ しいたけ にんにく キャベツ	ごぼう たまねぎ ごまぎ ごまぎ	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 さけ あから 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 きょうかまい バター ごまぎ 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 とりにく なまあげ だいすけ こうひん	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しらたき はくさい ちゅうりゅう	ごぼう じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	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わり、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 なめこ 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 えだまめ 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 とりにく だいすけ 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 だいこん きゅうり	ごぼう あぶら じゃがいも バター ごまぎ 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	しらすかなのフライ きゅうりゅう ぶたにく しょうが 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 だいすけ 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 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」 ☆☆☆



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ね！