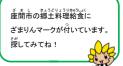
座間市立相武台東小学校

今月の 食育目標 給食は栄養の整った 食事であることを知ろう!





| | | と事であることがあります。 | | | | | Pur Carl Sur | | | | |
|-----|----|-------------------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | の | おかず | | | ざいりょう | | | エネルギー | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |
| | 曜日 | しゅしょく 主食 | み | 8375. | 9 | そのほか | きいろ | あか | みどり | たんぱく質 | Ŭ v ô |
| | | 土艮 | もの | 主菜 | 副菜 | 20010013 | エネルギーの もとになる | 体をつくる もとになる | ながら調学を 整えるもとになる | 脂質 食塩相当量 | ©座間市 |
| 9 | 木 | ロールパン | きゅうにゅう | ホワイトビーンズ シチュー | おひたしふう サラダ | | パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう チーズ なまクリーム だいず いんげんまめ かつおぶし | たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう きゅうり キャベツ もやし | 639 kcal 24.9 g 28.3 g 2.4 g | 3学期が始まりましたね。 かぜやインフルエンザに負けない体にするためにも |
| 10 | 金 | コッペパン | きゅうにゅう | ごもくすいとん | まめまめきなこまめ | 3 | パン こむぎこ しらたまこ でんぷん あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく なると だいず こうやどうふ きなこ | ねぎ にんじん こまつな しいたけ はくさい だいこん | 608 kcal 28.7 g 20.8 g 2.4 g | 「草瓊草遊き輸ごはん」。 規則芷しい生活を心がける ようにしましょう! |
| 14 | 火 | (ごはん) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ツナそぼろどん | ピーフンスープ | | ごはん あぶら さとう ごま ピーフン | ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ とりにく | にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし もやし | 568 kcal 23.8 g 12.1 g 1.7 g | *** |
| 15 | 水 | (ソフト めん) | ぎゅうにゅう | ジャージャー ソフトめん | いしがきだんご | } | ソフトめん あぶら さとう ラーゆ でんぷん ホットケーキミックス こむぎこ さつまいも | ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん みそ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいだけ ねぎ | 681 kcal 27.9 g 14.1 g 2.0 g | * |
| 16 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | IZU Ø | はくさいの さっぱりづけ | つくだに | ごはん さといも さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ こうやどうふ のり | にんじん れんこん だいこん しいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん はくさい きゅうり しょうが | 551 kcal 20.2 g 12.4 g 1.9 g | ★煮しめ★ 稂菜や鷄肉、しいたけなど の真材を甘辛く煮込んで作 |
| 17 | 金 | きなこトースト | ぎゅうにゅう 牛乳 | いしかりじる | | バナナ | パン マーガリン さとう じゃがいも バター | きなこ なまクリーム ぎゅうにゅう サケ とうふ みそ | だいこん にんじん こまつな ねぎ つきこん バナナ | 597 kcal 24.1 g 22.5 g 2.4 g | るお祝い料理です。たくさんの真材をひとつの鍋で煮ることで「家族が仲食く、 |
| 20 | 月 | (ごはん) | ************************************** | ☆ 本 きんぴらどん | ・奈川県産品 さといもの みそしる | 給食デー☆ みかん | ごはん あぶら さとう ごま さといも | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ | ごぼう にんじん しらたき だいこん たまねぎ ねぎ こまつな みかん | 602 kcal 22.6 g 16.3 g 1.9 g | 未永く暮らしていけるよう に」という願いが込められ ています。 |
| 21 | 火 | ひじき ライス | ぎゅうにゅう 牛乳 | ギョウザ | やさいスープ | | こめ むぎ きょうかまい バター あぶら | とりにく ひじき だいず ぎゅうにゅう ギョウザ ぶたにく | たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな | 560 kcal 21.7 g 17.9 g 2.1 g | |
| 22 | 水 | (ごはん) | はっこ うにゅ う | こんさい カレーライス | コーンサラダ | | ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう | にゅういんりょう ぶたにく だいず いんげんまめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん チャツネ キャベり きゅうり とうもろこし レモン | 598 kcal 16.8 g 9.9 g 1.4 g | 1月24日から30日は ぜんて かこう きゅうはんからかん 全国学校給食週間です |
| 23 | 木 | コッペパン | きゅうにゅう | さかなの ピザソースやき | ミルクポテト マカロニスープ | | パン あぶら じゃがいも バター マカロニ | ぎゅうにゅう シイラ チーズ とりにく | たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ こまつな もやし とうもろこし | 575 kcal 32.0 g 18.4 g 2.6 g | からうきゃれば かいと ねん やまがけん 学校給食は明治22年に山形県 で始まったとされ、130年以 じょう かきし 上の歴史があります |
| 24 | 金 | ごはん | きゅうにゅう | マーボーどうふ | ちゅうかサラダ | | ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ラーゆ はるさめ あぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいすかこうひん みそ ツナ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にら きゅうり キャベツ もやし | 613 kcal 26.0 g 16.4 g 1.9 g | を増市産後材 総養ではでおいしい座増 市産の野菜を使います。 |
| 27 | 月 | くろパン | ぎゅうにゅう | マカロニの クリームに | カレーあじの サラダ | ジャム | パン マカロニ あぶら こむぎこ バター ジャム(ごま) | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ なまクリーム | たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり ほうれんそう にんにく | 697 kcal 26.8 g 26.1 g 2.7 g | 中原の野菜を関います。 毎朝新鮮で栄養満点の野菜を農家さんが届けてくれます! |
| 28 | 火 | ごはん | ************************************* | ブリとだいこんの にもの | なめこじる | でこぽん | ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ブリ とうふ みそ | しょうが だいこん にんじん えだまめ なめこ たまねぎ ねぎ こまつな でこぼん | 644 kcal 24.9 g 20.2 g 1.8 g | だいこん こまつな じゃがいも ねぎ キャベツ ごぼう |
| 29 | 水 | こめこ コッペパン | 判 | みそにこみうどん | だいがくいも | | こめこパン うどん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ つきこん しいたけ | 578 kcal 22.5 g 18.4 g 2.7 g | ほうれんそう はくさい さつまいも |
| 30 | 木 | ごはん | ***うに**う 牛乳 | さかなの たつたあげ | ひきないり すましじる | | ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ とうふ | しょうが だいこん にんじん しらたき えのき ねぎ こまつな だいこんのは | 673 kcal 24.2 g 26.7 g 1.8 g | ★福島県の郷土料理★ ひきないり |
| 31 | 金 | ちゅうか おこわ | きゅうにゅう | にくだんごの あまから | くきわかめ スープ | | こめ こちごめ むぎ きょうかまい あぶら ごまあぶら さとう でんぷん | ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく とうふ うすらたまご ミートボール | にんじん たけのこ しいたけ ねぎ えだまめ はくさい もやし | 581 kcal 25.1 g 20.5 g 3.2 g | |
| 411 | | わ / ビ -/ゼァ | | 1-1∓ ∠. ⇒ | | | | 1) 5./1 ±/- | | | |

令和6年度献立テーマ 「 日本の郷土料理を知ろう! 」12月 ひきな妙り(福島県)

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。 「ひきな炒り」とは、福島県で昔から食べられている郷土料理の1つです。「ひきな」は、千切りにした大根を意味する福島県の方言です。 その「ひきな」を炒めた料理なので「ひきな炒り」といい、大根や人参、漁揚げをしょうゆや砂糖で甘辛く味付けをした料理です。 さつまあげや鶏肉など、使う具材や味付けは客家庭によって様々で、それぞれの家庭の味があるそうです。 切手大穏で作ることもありますが、今首の豁後では笙の大視を確いました。大々はいうの季節が旬の野菜で、美味しさも栄養も満気です。 るくしまけん。 電島県の郷土料理、味わって食べてくださいね。

