

# 3がつ こんだて表

令和5年度  
座間市立相武台東小学校

こんげつ  
今月の  
食育目標

きゅうしよく えいよう さほう  
給食の栄養や作法について  
1年間をふり返ってみよう！



日	曜日	主食 パン ごはん	の み もの	おかず			ざいりよう			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	その他	きいろ エネルギーに なるもの	あか からだをつくるもの	みどり 体の調子を 整えるもの			
1	金	ごもく ちらし	牛乳	ししゃもの いそべあげ	すましじる	ひなあられ	ごめ 苜蓿 サブリマイ さとう あぶら ごもぎこ てんぷらこ ひなあられ	とりにく あぶらあげ たまごのり ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ	にんじん ごぼう れんこん かんぴょう いたけ えだまめ たまねぎ ねぎ こまつな えのき	624 kcal 24.3 g 19.8 g 2.5 g	6年生はあと少しで卒業ですね。給食も残りあと数回…かみかみして食べてくださいね♪1~5年生もあと少しでクラスのみんなとお別れです。楽しい思い出を作ってください！	
4	月	きなこ あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	ごめ 苜蓿 あぶら さとう ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう にくだんご とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい もやし ねぎ こまつな バナナ	627 kcal 27.1 g 25.5 g 2.6 g		
5	火	(ごはん)	乳飲料	ガパオライス	はるさめスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ	にゅういんりょう ぶたにく だいずかこうひん とりにく うずらのたまご	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン あかピーマン こまつな キャベツ にんじん しいたけ	599 kcal 24.7 g 7.5 g 1.8 g	開校 記念日	
6	水	ソフト フランス パン	牛乳	サケの クリームに	かみかみサラダ	PTAより 🎁	パン あぶら じゃがいも ごもぎこ バター さとう ごま デザート	ぎゅうにゅう サゲ とうにゅう チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	610 kcal 28.6 g 23.0 g 2.5 g		
7	木	ごはん	牛乳	がめに	なのはなあえ	ひじき つくだに	ごはん ごまあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ひじき	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにやく いんげん なばな もやし キャベツ	593 kcal 23.7 g 11.6 g 2.1 g	★6-2と 給食室の 「コラボ給食」	
8	金	6-2とのコラボきゅうしよく ★ It's カレー&ライスきゅうしよく ★						ごはん あぶら じゃがいも パター ごもぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ チャツネ きりほしだいこん もやし きゅうり	658 kcal 23.3 g 22.7 g 1.6 g	みんなが大好きなカレーライスをメインにして、心も体も大満足する給食を考えてくれました。野菜がたっぷり入ったカレーと切干大根に豆を入れたサラダ、ヨーグルトもついた、その名も「It's カレー&ライス給食」。定番だけと新しい！6年2組のスペシャル給食を楽しみにしてくださいね♪
11	月	ロール パン	牛乳	かいせん ラーメン	みそポテト		パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも てんぷら さとう	ぎゅうにゅう エビ イカ ホタテ みそ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ こまつな しいたけ	604 kcal 22.7 g 21.5 g 2.4 g		
12	火	ごはん	牛乳	さかなの ごまケチャップ ソース	ごもくスープ	でこぼん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな たけのこ でこぼん	750 kcal 25.7 g 28.3 g 1.3 g		
13	水	あわっぶ かし	牛乳	サワラの ピリからやき	みそしる	おいわい デザート	ごめ ごちごめ 苜蓿 サブリマイ あわ さつまいも さとう ごま あぶら ケーキ	ささげ ぎゅうにゅう サワラ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	680 kcal 27.4 g 20.3 g 2.6 g	★あわっぶかし★	

※仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります

れいわ ねんど こんだて  
令和5年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 3月 「あわっぶかし」 ☆☆



こんげつ  
今月は「あわっぶかし」についてです。神奈川県に伝わる郷土料理で、座間市でも昔から作られてきました。米、もち米、さつまいも、ささげ(小豆)と、料理名にもあるように雑穀のあわが入った美味しいおこわです。特別に  
おいわい事があった時に食べられていたそうです。昔は、お米が貴重な食べものだったので、雑穀やさつまいもなどの具を入れて量を増やして炊いていました。「あわっぶかし」もその一つです。  
13日の給食の「あわっぶかし」は、座間市の農家さんが大切に育てた「お米、ささげ、さつまいも」を使います。  
みそしる 味噌も座間市の農家さんが作ったものです。味わって食べてくださいね！