12月

献立表

座間市立相武台東小学校

今月の 食育目標 巻の栄養について知り、 好き嫌いしないで、なんでも食べよう!



座間市の郷土料理給食に ざまりんマークが付いています。 操してみてね!

	į										
			のお		+		ざいりょう			エネルギー	
	n∋: □	しゅしょく	み	おかっ	9"	ス のほか	きいろ	あか	みどり	たんぱく質	
	曜日	主食	も	主菜	a < en 副菜	そのほか	エネルギーの	^{からだ} 体をつくる	からだった。	脂質	
			の	王采	副菜		もとになる	もとになる	整えるもとになる	食塩相当量	©座間市
							ごはん あぶら じゃがいも バター	にゅういんりょう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	625 kcal	かてめし
2	月	(ごはん)	はっこう	カレーライス	イタリアン		こむぎこ さとう	ぶたにく ツナチーズ	えだまめ チャツネ キャベツ きゅうり	19.2 g	<u>25° C&20</u>
-	7	(Cla70)	にゅう	70 717	サラダ				あかピーマン	11.2 g	お業の業産が少ない地域
										1.4 g	
							こめ むぎ きょうかまい あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	594 kcal	では、ごはんの量を増や
В	火	かてめし	ぎゅうにゅう	ししゃものごまあげ	すましじる		さとう てんぷらこ こむぎこ ごま	シシャモ とうふ	かんぴょう しらたき えだまめ えのき	23.8 g	すために、具を混ぜて食
3	, ×	7. (8)	牛乳	ししゃものとまめけ	9 3 0 0 0		Casc cx		ねぎこまつな	19.2 g	べていました。具のこと
										1.9 g	を「かて」といい、「か
					きりぼしだいこんの		ごはん さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ かまぼこ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう たけのこ	650 kcal	てめし」とは、たくさん
1	ارد	→ 1+ 4	ぎゅうにゅう	さかなの	いために		2,0,0,0,0		ごぼう たけのこ	23.3 g	c + -
4	水	ごはん	牛乳	ピリからやき	ナカニカノ				えのき しいたけ ねぎ	24.0 g	具が炊き込まれたごはん
					さわにわん					2.0 g	のことです。
							こめこパン でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	かぼちゃ しいたけ にんじん だいこん	583 kcal	ぎ ま し きんしょくざい
_	_	こめこ	ぎゅうにゅう	ロ ニレニ	だいずとにぼしの		ほうとう	みそ だいず ニボシ	はくさいねぎ	29.9 g	產 間市麓後Й
5	木	ロールパン	牛乳	ほうとう	あまから					23.5 g	ただされた。 給食ではでおいしい座間
										2.6 g	市産の野菜を使います。
							パン トック さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん	603 kcal	
		0.195.	ぎゅうにゅう	セルフ	トックいり	4.55-11-		かそ こりにく	こまつな しめじ はくさい キムチ	26.9 g	毎朝新鮮で栄養満点の野
6	金	コッペパン	牛乳	ホットドック	キムチスープ	バナナ			はくさい キムチ バナナ	22.9 g	菜を農家さんが届けてく
										3.3 g	れます!
							パン	ぎゅうにゅう タラ	とうもろこし たまねぎ にんじん	552 kcal	だいこん こまつな
			#451-45	さかなの			ノンエッグマヨネーズ マカロニ	とりにく	キャベツ こまつな	28.5 g	· ·
9	月	ロールパン	半乳	コーンマヨネーズ	マカロニスープ				もやし	19.4 g	じゃがいも ねぎ
				やき						2.3 g	キャベツ ごぼう
	火	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこんの カレーそぼろに	からしみそあえ		こはん あぶら	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ	539 kcal	ほうれんそう
							さとう でんぷん	ぷたにく ちくわ みそ かつおぶし	にんじん えだまめ こんにゃく キャベツ もやし ほうれんそう	21.8 g	はくさい 👯
10										12.3 g	さつまいも
										1.7 g	
							パン あぶら	ぎゅうにゅう	しめじ えのき	602 kcal	
			****	ホワイト			スパゲッティー こむぎこ バター	ベーコン とりにく なまクリーム だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん	27.4 g	. ° 4
11	水	チーズパン	半乳	スパゲッティ	かみかみサラダ		ごまあぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり かんてん	21.5 g	المحارث المحار
										2.3 g	TY o
							こはん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ	ごぼう にんじん	539 kcal	P-751 H4. \$150 H150
		/	*****				ごまあぶら さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ	しらたき しいたけ ねぎ えのき こまつな たまねぎ	19.0 g	★鳥取県の郷土料理★
12	木	(ごはん)	牛乳	どんどろけめし	みそしる				こまつな たまねぎ だいこん	14.0 g	ピノビフけい
										1.9 g	どんどろけめし
							パン ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし	617 kcal	
			#451-45		キャンデー		ごまあぶら さつまいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ	22.0 g	2 2
13	金	コッペパン	きゅうにゅう	ワンタンスープ	'ポテト		さとう バター		ねぎ	18.9 g	333 (13)
										2.0 g	> > > >
							ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ	579 kcal	ことし とうじ
1	1_	/_a	老ルストールス		, , ,, =		さとう ごま じゃがいも	こうやどうふ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう つきこん ねぎ	24.4 g	今年の冬至は
16	月	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん	とんじる			みそ		13.9 g	がつ にち
										1.9 g	12月21日です
							こめむぎ	ぶたにく	のざわな にんじん	540 kcal	した。 音から冬至の白はかぼ
l		のざわな	煮ゆるにゅる	ちくわの			きょうかまい あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく	ねぎ えだまめ はくさい こまつな	22.1 g	4- th
17	火	チャーハン	牛乳	いそべあげ	はくさいスープ		てんぷらこ		たまねぎ えのき	16.4 g	ちゃを食べて、ゆず湯に
										2.7 g	入る習慣があります。か
							ごはん あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	541 kcal	ぼちゃは夏の野菜ですが
1			老ルストールス				さといも さとう ねりごま ごま	ぶたにく	しめじ こんにゃく ねぎ キャベツ	21.3 g	長期保存が利くことか
18	水	ごはん	牛乳	いもに	ごまあえ				もやし	13.6 g	ら、かぜを引きやすくな
1										1.8 g	
							パン あぶら	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう	575 kcal	る冬の栄養源として食べ
					スパイシー		ごまあぶら じゃがいも	にくだんご とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい もやし	22.9 g	られるようになりまし
19	木	くろパン	牛乳	ちゃんこじる	スパイジー ポテト	ca			ねぎ こまつな	20.0 g	た。
						***				2.4 g	
1/0	رقيجه				ペンネ	***	パン でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ トマト こまつな	665 kcal	
0	~			, _,	アラビアータ	おたのしみ	あぶら さとう マカロニ はるさめ	とりにく	トマト こまつな キャベツ にんじん	29.0 g	
20	金	コッペパン	牛乳	ローストチキン	├ -	デザート	デザート(たまご・ にゅうふしよう)		しいたけ	29.0 g	
					はるさめスープ	1				3.5 g	
	1		1				1	1	1	U.U B	

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。

令和6幹度献立テーマ 「 日本の郷土料理を知ろう! 」 12月 どんどろけめし(鳥取県)

みかみ献立 くいんで食べましょう!

豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みごはんのことを鳥散県東部から中部地域にかけて「どんどろけ飯」と言われています。 「どんどろけ」とは方管で「驚」のことで、簡をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、厳勢の食いバリバリと炒める管が電鳴のように聞こえることから名がついたと言われています。

