

12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

給食時間に合わせて食事をしましょう。
冬の栄養について知りましょう。



日	曜日	主食	パン	の	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
					主菜	副菜	その他	あか	みどり	きいろ		
1	水	くろパン	牛乳	さかなの ごまマヨネーズ やき	こぶさいも (チーズ) キャベツのスープ		きゅうにゅう サゲ チーズ ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	パン ごま マヨネーズ じゃがいも	580 kcal 31 g 17.7 g 2.1 g	みかんは、今が一番おいしい時期です。ビタミンAとC、また食物繊維も豊富なのでかせなど病気に負けない体作りのために食べたい果物ですね。	
2	木	ごはん	牛乳	ちくぜんに	おひたし	のりの ふりかけ	きゅうにゅう とりにく さつまあげ ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう れんこん だいこん たけのこ しいたけ いんげん はくさい こんにやく もやし ほうれんそう	ごはん あぶら さといも さとう ごまあぶら	582 kcal 21.6 g 10.8 g 2.0 g		
3	金	(サンドパン)	牛乳	セルフ てりやきチキン サンド	★ とうにゅう ごまじる	みかん	とりにく おから きゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ みそ とうにゅう	にんにく にんじん だいこん ねぎ みかん	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	639 kcal 30.1 g 26.2 g 3.0 g	★5-1と給食室の「コラボ汁」	
6	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		きゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずかこうひん みそ かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たら もやし たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ラー油 あぶら ごま	641 kcal 25.9 g 16 g 2.0 g	みんなが食べられる食材にゴマを入れた、栄養バランスのよい「みそ汁」を考えてくれました。	
7	火	とりごぼう ごはん	牛乳	ししゅもの ゴマあげ	もずくじる		とりにく ししゃも きゅうにゅう おから とうふ うすらのたまご かまぼこ もずく	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ねぎ こまつな えのき	ごめ ちぎ あぶら きょうかまい さとう てんぷらこ ごま でんぷん	608 kcal 25.2 g 19.8 g 1.9 g	た。味のバランスまで考えてくれたことに感動！カッツリ汁にしたかったので、ベーコンと豆乳を加えて、豆乳鍋風にアレンジしてみましたよ。	
8	水	チーズパン	牛乳	ごもくすいとん	だいがくいも		きゅうにゅう おから とりにく なると	ねぎ にんじん こまつな しいたけ はくさい だいこん	パン しらたまご ごぼろこ でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま	651 kcal 24.1 g 20.1 g 2.5 g		
9	木	ごはん	牛乳	さかなの おろしソース	ひじきのいために ★こんさいたっぷりじる		きゅうにゅう メバル おから ひじき あぶらあげ なまあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく えだまめ ごぼう れんこん はくさい ねぎ こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さといも	652 kcal 25.6 g 17.7 g 2.2 g	★5-3と給食室の「コラボ汁」	
10	金	ロールパン	乳飲料	マカロニの クリームに	ツナとワカメの サラダ		にゅういんりょう ベーコン とりにく きゅうにゅう しろういんげんまめ だいず わかめ なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり	パン マカロニ あぶら ごぼろこ バター さとう ごまあぶら	656 kcal 27.5 g 20.9 g 2.4 g	冬が旬の根菜がたくさん使われた想像しただけで温まりそうな「みそ汁」を考えてくれました。	
13	月	ぶどうパン	牛乳	ほうとう	だいずとにぼしの あまから		きゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく だいず にぼし	かぼちゃ しいたけ にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	パン ほうとう でんぷん あぶら さとう ごま	621 kcal 29.6 g 20.4 g 2.6 g	た。栄養バランスや色どりなど食べる人のことを思いながら考えてくれたことがうれしくて採用！豆腐ではなく生揚げを入れるところも良いですね。	
14	火	エビピラフ	牛乳	ソーセージの コーンフリッター	はくさいスープ		とりにく チーズ エビ きゅうにゅう おさかなツナ おから ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ はくさい とうもろこし こまつな えのき	ごめ ちぎ あぶら きょうかまい バター てんぷらこ	601 kcal 24.3 g 17.4 g 2.8 g		
15	水	(ごはん)	牛乳	ぶたキムチどん	ビーフンスープ	みかん	きゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらのたまご	キムチ はくさい ねぎ たら もやし にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな みかん	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん ビーフン	667 kcal 25.6 g 16.1 g 2.2 g	今年の冬至(とうじ)は12月22日です。	
16	木	ソフトフランス	牛乳	さかなの バーベキューソース	マッシュポテト チキンスープ		きゅうにゅう ホキ おから しろういんげんまめ とりにく	りんご しもや にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	パン ごぼろこ でんぷん あぶら さとう パター じゃがいも	588 kcal 26.1 g 21.2 g 2.8 g	昔から冬至の日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは夏の野菜ですが長期保存が利くことから、かぜを引きやすくする冬の栄養源として食べられるようになりました。	
17	金	(ごはん)	牛乳	カレーライス	かみかみサラダ	ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ ツナ 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 キャベツ きゅうり だいこん	ごはん あぶら じゃがいも パター ごぼろこ ちりちぎ	743 kcal 24.2 g 18.9 g 1.5 g		
20	月	おたのしみきゅうしよく						とりにく だいず あぶらあげ ちくわ あおりのり おから こうやどうら みそ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ かんぴょう しらだま こんこ たまねぎ ねぎ	ごめ ちぎ あぶら きょうかまい さとう てんぷらこ ししゃも デザート	694 kcal 23.9 g 20.4 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

3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 12月「オーストラリア料理」☆☆



今月は「オーストラリア料理」についてです。オーストラリアは、南半球にある大きな大陸で場所により気候が異なります。北部は一年中暖かく、南部は日本と同じく四季があります。また、中央部は砂漠気候で乾燥しています。長い歴史の中で、さまざまな国の人が移り住んできたため、食文化も多国籍です。特にイギリスの影響を強く受けています。オーストラリアは、牛肉やラム肉などの肉類も豊富ですが、海に囲まれているので、魚もたくさん獲れます。また、マッシュポテトは主食のひとつで、日本の米(ごはん)のような存在です。16日(木)の「オーストラリア料理給食」です。味わって食べてくださいね♪