



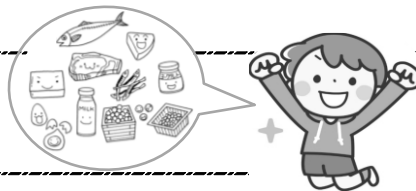
2がつ こんだて表

令和4年度
座間市立相武台東小学校

こんげつ
今月の

しよく いく もく ひょう
食育目標

じょうぶな体をつくる
たんぱく質について知ろう！



| 日 曜日 | 主食 パン ごはん | の み もの | おかず | | | さいりょう | | | エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん | おしらせ | |
|---------|-----------------|--------------------------------------|-----|------------------|----------------------|-------------------|--|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | 主菜 | 副菜 | そのほか | きいろ エネルギーになるもの | あか 体を調子を整えるもの | みどり 体の調子を整えるもの | | | |
| 1 | 水 | ロールパン | 牛乳 | はくさいのクリームに | きりぼしだいこんサラダ | | パン あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう ごま | きゅうにゅう とりにく にくだんご チーズ なまクリーム | たまねぎ にんじん はくさい プロッコリー だいこん もやし きゅうり | 606 kcal 22.0 g 26.6 g 2.3 g | 地元の 食材を 探そう！ |
| 2 | 木 | ごはん | 牛乳 | さかなの ねぎみそやき | じゃがいものきんぴら もずくじる | | ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら でんぶん | きゅうにゅう サバ みそ うずらのたまご どうふ かまぼこ もずく | ねぎ しょうが にんじん こまつな えのき | 742 kcal 27.0 g 27.0 g 1.9 g | |
| 3 | 金 | とりごぼう ごはん | 牛乳 | ししゃもの いそべあげ | かきたまじる | ふくまめ | こめ むぎ サプリまい あぶら さとう でんぶんこ こむぎこ でんぶん | とりにく きゅうにゅう ししゃも あおのり どうふ なた たまご だいず | ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ こまつな ねぎ はくさい | 622 kcal 27.5 g 19.9 g 2.6 g | |
| 6 | 月 | ソフトめん | 牛乳 | ミートソース | いしがきだんご | | ソフトめん あぶら こむぎこ パター ホットケーキ さつまいも | きゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん ベーコン | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ えだまめ トマト | 753 kcal 28.7 g 18.3 g 2.0 g | ★石垣だんご★ |
| 7 | 火 | ごはん | 牛乳 | 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 ラー油 ごま | きゅうにゅう どうふ だいずかこうひん ぶたにく みそ かんでん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ いら しいたけ もやし きゅうり キャベツ | 621 kcal 24.5 g 15.5 g 1.9 g | |
| 8 | 水 | (ごはん) | 牛乳 | ツナそぼろどん | とんじる | はるみ | ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも | きゅうにゅう ツナ こうどうふ どうふ ぶたにく みそ | にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ はるみ | 630 kcal 26.7 g 14.9 g 2.0 g | ●ツナそぼろ● 【4人分】 ツナオイル漬け 200g |
| 9 | 木 | ソフト フランス | 牛乳 | さかなの ハーブチーズやき | リョネーズポテト ペイザンヌスープ | | パン パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パター | きゅうにゅう サケ チーズ ベーコン | パセリ たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ だいこん うもろこし | 635 kcal 29.9 g 24.4 g 2.5 g | ・にんじん 30g ・たまねぎ 50g ・高野豆腐 15g ※小さく刻まれたもの |
| 10 | 金 | ごはん | 牛乳 | にくじゃがうまに | なのはなあえ | おかか ふりかけ | ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら | きゅうにゅう ぶたにく なまあげ | たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しらたき なばな もやし キャベツ | 626 kcal 22.6 g 13.6 g 1.7 g | ・しょうゆ 18g ・みりん 16g ・さとう 15g ・さけ 1.5g ・水 30g ・白りごま 30g (作り方) ①高野豆腐を水で戻す。 ②にんじん、たまねぎは 粗みじんにする。 ③にんじん、たまねぎ、 ツナを鍋に入れ、火に かけ、炒める。 ④高野豆腐の水を絞り、 水、調味料とともに鍋に 入れ、煮る。 ⑤煮えたら、白りごまを 混ぜて完成。 ※アレンジして作ってみて くださいね。 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | かわりごもくまめ | かんぴょうの ごまあえ | のりつくだに | ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま | きゅうにゅう ぶたにく だいず のり | こんにやく にんじん いんげん しいたけ かんぴょう キャベツ ほうれんそう もやし | 704 kcal 25.6 g 18.1 g 1.6 g | |
| 14 | 火 | しらす ごはん | 牛乳 | にくだんごの あまから | すましじる | | こめ むぎ サプリまい あぶら さとう でんぶん | しらす あぶらあげ わかめ きゅうにゅう にくだんご どうふ | にんじん しいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ ねぎ こまつな えのき | 642 kcal 24.7 g 23.5 g 2.9 g | |
| 15 | 水 | しよく パン | 牛乳 | きりたんぼじる | まめまめみそまめ | チョコジャム | パン あぶら きりたんぼ でんぶん さとう チョコジャム | きゅうにゅう とりにく どうふ だいず こうどうふ みそ | ごぼう にんじん まいたけ こまつな ねぎ しいたけ | 605 kcal 27.1 g 20.1 g 2.4 g | |
| 16 | 木 | (ごはん) | 牛乳 | ピビンバ | わかめスープ | みかん ゼリー | ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま ゼリー | きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ どうふ | にんじん たけのこ キムチ もやし こまつな まめもやし はくさい ねぎ | 632 kcal 23.8 g 15.5 g 1.9 g | |
| 17 | 金 | ぶどう パン | 牛乳 | けんちんうどん | ひみこスナック | | パン うどん あぶら さいとも さつまいも でんぶん ごま | きゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず にぼし こんぶ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな | 637 kcal 26.1 g 20.1 g 2.4 g | ★6-4と 給食室の 「コラボ給食」 |
| 20 | 月 | くろパン | 牛乳 | さかなの プロヴァンスふう | パスタスープ | | パン でんぶんこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ | きゅうにゅう タラ ぶたにく | たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ | 619 kcal 29.7 g 18.8 g 2.6 g | みんなが好きなお肉 をメイン料理にし、魚 の汁物を組み合わせ た、栄養バランス抜群 の給食を考えてくれま した。タルタルソース が付いたチキン南蛮 やサゲ、旬の野菜、わ かめ、豆腐、こんにやく が入った色とりどりの 汁物は、見た目もワ クワする給食です。 食べたみんなが「マジ でうまい！！」と言っ てくれたらいいなとい う思いで付けられた ネーミングも最高です ね！ |
| 21 | 火 | シーフード ピラフ | 牛乳 | ウインナー | たまごとコーンの スープ | ブルー | こめ むぎ サプリまい あぶら パター でんぶん | きゅうにゅう エビ イカ ホタテ チーズ ウインナー どうふ ぶたにく たまご | たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな うもろこし ブルー | 621 kcal 26.7 g 21.1 g 2.7 g | |
| 22 | 水 | 6-4とのコラボきゅうしよく ★ マジでうまい！！きゅうしよく ★ | | | | | ごはん でんぶんこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグタルタルソース | きゅうにゅう とりにく サケ どうふ わかめ みそ | キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しょうが | 691 kcal 27.6 g 19.8 g 2.0 g | |
| 24 | 金 | (サンド パン) | 乳飲料 | セルフ ミンチカツサンド | こんさいごまじる | バナナ | パン あぶら ごま | ミンチカツ にゅういりりょう ぶたにく あぶらあげ みそ | ごぼう にんじん だいこん れんこん こんにやく ねぎ こまつな バナナ | 676 kcal 26.7 g 22.8 g 2.6 g | |
| 27 | 月 | ごはん | 牛乳 | スンドゥブチゲ | しおナムル | ぼんかん | ごはん あぶら ごまあぶら ごま | きゅうにゅう ぶたにく どうふ | にんにく しょうが だいこん にんじん はくさい しめじ いら ねぎ キムチ キャベツ ほうれんそう もやし | 592 kcal 21.3 g 13.5 g 2.1 g | ざみりんのマークが付 いている献立は、座間の郷 土料理(給食用)にアレ ンジした献立です。 |
| 28 | 火 | (ごはん) | 牛乳 | ドライカレーライス | ツナサラダ | ヨーグルト | ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう | きゅうにゅう ベーコン だいずかこうひん チーズ ツナ ヨーグルト | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ キャベツ きゅうり だいこん | 767 kcal 26.4 g 20.7 g 2.2 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

4年度 献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆ 2月 『石垣だんご』 ☆☆

こんげつ いしがき
今月は「石垣だんご」についてです。座間市は昔から、さつまいもがたくさん採れたため、色々なさつまいも料理が作られて
いました。「石垣だんご」もそのうちの一つです。さつまいもをさいの目に切って水にさらし、小麦粉、砂糖、塩などを混ぜ
合わせ、蒸して出来上がりです。昔は、米や麦に次ぐ主食として食べられていたそうです。食糧が不足していた時には、さ
つまいもの差も食べていたそうです。このことから、さつまいもは座間市の大切な土地の食べ物であることが分かります
ね！座間市で採れた「さつまいも」をたっぷり使った「石垣だんご」を楽しみにしていただきね！

