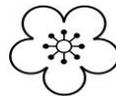




# 1がつ こんだて表

令和5年度 座間市立相武台東小学校

みんながそろえば 栄養満点！



こんげつ 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！

日	曜日	主食 <sup>しゅしょく</sup> パンごはん	のみの	おかず			さいりょう			エネルギー タンパク質	おしらせ	
				主菜 <sup>しゅさい</sup>	副菜 <sup>ふくさい</sup>	その他	きいろ	あか	みどり			エネルギー たんぱく質
11	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ラー油 あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうひん ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ たけのこ もやし かんてん きゅうり キャベツ	628 kcal 25.1 g 15.8 g 2.0 g		
12	金	ごはん	牛乳	にしめ	ごまずあえ	なっとう	ごはん さといも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ こうやどうふ なっとう	にんじん れんこん しいたけ たけのこ こんにゃく いんげん もやし ほうれんそう きゅうり	662 kcal 25.6 g 15.2 g 1.9 g	★煮しめ★ 	
15	月	(ごはん)	牛乳	こんさいカレーライス	コーンサラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ だいこん チョウリ キヤベツ きゅうり もやし とうもろこし	696 kcal 20.9 g 17 g 1.5 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「早寝早起き朝ごはん」。規則正しい生活を心がけるようにしましょう！	
16	火	ちゅうかおこわ	牛乳	はるまき	くきわかめスープ		こめ もちごめ むぎ サプリまい あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう はるまき とりにく くきわかめ とうふうずらのたまご	にんにく たけのこ しいたけ ねぎ えだまめ はくさい もやし	630 kcal 23 g 21.7 g 3.4 g		
17	水	ごはん	牛乳	ぶりとだいこんのもの	とんじる	のり	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう フリ ぶたにく とうふ みそ のり	しょうが だいこん にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	716 kcal 28.6 g 22.5 g 1.9 g		
18	木	くろパン	牛乳	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 マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とうり	たまねぎ ピーマン トマト にんじん キヤベツ こまつな とうもろこし	632 kcal 31.9 g 18.3 g 3.0 g		
19	金	コッパン	牛乳	みそにこみうどん	ひみこスナック		パン うどん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず にほし こんぶ	にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく しいたけ	592 kcal 24.9 g 18.9 g 2.7 g		
22	月	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さといものみそしる	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 みそ あぶらあげ	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	652 kcal 22.7 g 16.3 g 1.9 g	神奈川県産給食デー	
23	火	ほたてごはん	牛乳	とりにくのピリからあげ	すましじる		こめ むぎ あぶら サプリまい さとう ラー油 でんぷん	ぎゅうにゅう ホタテ あぶらあげ とりにく とうふ	にんじん しらたき ごぼう しいたけ えだまめ にんにく たまねぎ こまつな えのき ねぎ	624 kcal 29.9 g 17.8 g 2.3 g		
24	水	ごはん	牛乳	さかなのソースかけ	きりほしだいこんのいために なめこじる		ごはん でんぷん しらたまこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん なめこ たまねぎ ねぎ こまつな	750 kcal 24.5 g 26.8 g 2.1 g	★6-1と給食室の「コロボ給食」	
25	木	ロールパン	牛乳	ごもくすいとん	まめまめきなこまめ		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 なた だいず きなこ こうやどうふ	ねぎ にんじん こまつな しいたけ はくさい だいこん	690 kcal 28.9 g 25.8 g 2.5 g	含まれる栄養によって分けられた6つの食品グループすべてから食材を選びそろえ、名前の通り「栄養たっぷり給食」を考えてくれました。みんなが大好きな鶏肉のから揚げをメインにしてキャベツを添え、さつまいもと野菜がたくさん入った汁を組み合わせた素敵な献立です。6年1組と調理員さんの優しい気持ちもたっぷり入った給食を食べて元気になってくれたら嬉しいですよ！	
26	金	セサミトースト	牛乳	いしかりじる	バナナ		パン マーガリン さとう ごま じゃがいも パター	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 こんにゃく ねぎ バナナ	612 kcal 24.6 g 22.8 g 2.6 g		
29	月	コッパン	牛乳	ちゃんぽんめん	だいがくかぼちゃ	せとが	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう エビ イカ ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな かぼちゃ せとが	598 kcal 23.3 g 17 g 2.2 g		
30	火	6-1とのコロボきゅうしょく			★ えいようたっぷりきゅうしょく ★			ごはん てんぷらこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも ノンエッグタルソース	ぎゅうにゅう とりにく みそ	キャベツ にんじん ねぎ はくさい こまつな	691 kcal 24.5 g 18.5 g 1.9 g	
31	水	ソフトフランス	乳飲料	ホワイトビーンズシチュー	カレーあじのサラダ		パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ	にゅういんりょう ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ とうりゅう ツナ なまクリーム だいず いんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり ほうれんそう にんにく	624 kcal 23.8 g 18.8 g 2.4 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

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！」

## ☆☆ 1月「煮しめ」☆☆



今月は「煮しめ」についてです。根菜や鶏肉、しいたけなどの具材を甘辛く煮込んで作る煮物のことで、宴会の場で振舞われたことから、お祝いの料理として正月に準備し食べる家庭が増え、各地域の特色を活かしながら郷土料理として受け継がれています。縁起の良い意味が込められている食材が多く使われており、たくさんの具材をひとつの鍋で煮ることで「家族が仲良く、末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。今年もみんなで仲良く元気に過ごせまようという願いを込めて、12日の給食に出しますので、味わって食べてください！