※ かみかみ献立 特によく噛んで食べましょう！

4がつ　こんだて表

令和4年度
座間市立相武台東小学校

今月の食育目標　よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう

日	曜日	主食 パン ごはん	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	おかず そのほか	ざいりょう あか 血や肉になるもの	ざいりょう みどり 体の調子を整えるもの	ざいりょう きいろ 熱や力のもとになるもの	エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
11	月	しょくパン	牛乳	ワンタンスープ	みそポテト	スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ	しょうが もやし たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ	パン ごまあぶら ワンタンのかわ じゃがいも あぶら でんぷん さとう	641 kcal 26 g 25 g 2.8 g	給食スタート
12	火	（ごはん）	牛乳	ツナそぼろどん	けんちんじる		ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ とうふ とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こまつな ねぎ こんにゃく	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	639 kcal 28.1 g 16.4 g 1.8 g	色がついている給食はかむ食べものが多く使われています。とくに「よくかんで」食べましょう！
13	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとなまあげのすきに	ごまドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しらたき もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	613 kcal 20.1 g 16 g 1.1 g	
14	木	ぶどうパン	牛乳	にこみそば	じゃがいものチーズやき		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ベーコン チーズ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ しいたけ パセリ	パン うどん あぶら さとう じゃがいも	583 kcal 22.8 g 18.4 g 2.4 g	★煮込みそば★
15	金	（ごはん）	牛乳	カレーライス	きりぼしだいこんサラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ チャツネ だいこん もやし きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま	749 kcal 24.3 g 19.1 g 1.7 g	進級おめでとうございます。まだ寒さが残っていますが、桜や花々が咲き始めたのをみると、春になったんだなぁと感じますね。また4月から給食室一同、力を合わせてがんばります。給食を楽しみにしてくれる子がたくさんになると良いなと思います。
18	月	ガーリックトースト	牛乳	コーンポタージュスープ		バナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ	バジル たまねぎ エリンギ セロリ とうもろこし パセリ バナナ	パン マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ	625 kcal 22.9 g 24.8 g 2.3 g	
19	火	ひじきごはん	牛乳	さわらのてりやき	みそしる		とりにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう サワラ みそ こうやどうふ	にんじん しいたけ しらたき えだまめ しょうが こまつな たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	619 kcal 30.9 g 19.8 g 2.9 g	
20	水	くろパン	牛乳	とりにくのからあげ	こふきいも マカロニスープ		ぎゅうにゅう とりにく おから あおのり ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	パン ごまあぶら でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ	601 kcal 29 g 17.3 g 2.5 g	
21	木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらのたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	625 kcal 23.9 g 16.7 g 1.7 g	
22	金	ロールパン	牛乳	スパゲッティーミートソース	ツナとわかめのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいずかこうひん チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティー あぶら バター さとう ごまあぶら	636 kcal 29.2 g 20.4 g 2.5 g	1年生給食練習
25	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのうまに	ごまずあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ はくさい しらたき もやし きゅうり ほうれんそう	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	612 kcal 22.6 g 15 g 1.5 g	1年生も給食スタート
26	火	（サンドパン）	牛乳	セルフフィッシュサンド	どさんこじる	はちみつレモンゼリー	しろみざかなフライ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも バター ゼリー	615 kcal 25.3 g 20 g 2.6 g	1年生は、25日からスタートする給食にむけて22日に練習をします。パンと牛乳が食べられますよ！
27	水	こめこロール	乳飲料	サケのクリームに	かみかみサラダ		にゅういんりょう サケ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ しめじ えのき エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん	こめこパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ もちむぎ ごまあぶら さとう	618 kcal 26.9 g 18.8 g 2.3 g	
28	木	ごはん	牛乳	とりにくとだいずのケチャップあえ	ビーフンスープ		ぎゅうにゅう とりにく だいず おから ぶたにく うずらのたまご	ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな	ごはん でんぷん あぶら さとう ビーフン	667 kcal 26.2 g 17 g 1.7 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

令和4年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」

今年度のテーマは、「座間の味 郷土料理を知ろう」です。私たちが住んでいる座間市は、神奈川県のほぼ中央に位置し、東部地域は畑作、西部地域は稲作、ほかにも温室施設などを利用した農業が行われています。昨年度、市制施行50周年記念「ざまりん給食」で座間市の郷土料理を紹介し提供しましたが、知ってほしい「座間の味」がまだまだたくさんあります。

今年度は、座間市のことをもっともっと知ってもらえるように、「座間の味」を紹介していきたいと思います。

☆☆ 4月 「 煮込みそば 」 ☆☆

今月は「煮込みそば」についてです。座間市では、お祝いの時などに「そば」を食べる風習がありました。「そば」といっても、座間市ではそばが畑で作られていなかったので、そば粉の入っていない小麦粉だけのものが多かったようです。細いうどんのようなものを「そば」と呼んでいたのですね。野菜をたくさん入れて煮込んだ「そば」をお祝いで集まった時の締めの料理として食べていたそうです。皆さんの進級と入学をお祝いして「煮込みそば」を給食で出します。

今年、元気に過ごせますように、そして、一年を通してたくさん成長ができますようにという願いを込めました。そば（うどん）と豚肉、にんじん、ごぼうなどの野菜を昆布とさば節でとった出汁にしょうゆ味で煮込んだ「煮込みそば」。座間の郷土料理を味わいながら、楽しんで食べてもらえたらうれしいです。