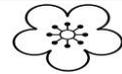


1がっ こんだて表



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

給食は栄養の整った食事であることを知りましょう。

栄養指導目標

丈夫な体をつくる動物性たんぱく質について知りましょう。



日	曜日	主食	副食	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぷん	おしらせ
				主菜	副菜	その他	あか	みどり	きいろ		
14	金	きなこあげパン	牛乳	★ あったかみそしる		バナナ	きなこ おから ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ なめこ こんにゃく しょうが パナナ	ごめこパン あぶら さとう じゃがいも	633 kcal 28.5 g 23 g 2.7 g	★5-4と給食室の「コロボ汁」
17	月	ごはん	牛乳	フリとだいこんのもの	★ しろみそそうに		ぎゅうにゅう フリ とりく みそ	しょうが だいこん にんじん れんこん えだまめ はくさい しいたけ かぼちゃ みずな ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう しらたまもち	739 kcal 27.3 g 21.4 g 2.0 g	★5-2と給食室の「コロボ汁」
18	火	ちゅうかおこわ	牛乳	はるまき	くきわかめスープ		ふたにく あぶらあげ エビ きゅうにゅう はるまき くきわかめ とりく うすらのたまご	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ えだまめ もやし ねぎ	ごめ もちごめ むぎ きょうかまい あぶら ごまあぶら	611 kcal 24.8 g 19 g 3.4 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も「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！
19	水	(サンドパン)	牛乳	セルフカツオカツサンド	キムチスープ	りんごゼリー	カツオカツ ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ いら しめじ だいこん はくさい キムチ	パン あぶら さとう ゼリー	640 kcal 27.5 g 24.1 g 2.9 g	
20	木	ごはん	牛乳	サバのカレーやき	ひじきのいために すましじる		ぎゅうにゅう サバ ひじき あぶらあげ とうふ なた	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ねぎ こまつな えのき	ごはん あぶら さとう ごま	700 kcal 25.4 g 25.7 g 2.0 g	5-1提案「汁もの」
21	金	ソフトフランス	牛乳	ホワイトビーンズシチュー	ツナサラダ		ぎゅうにゅう パーコン とりく とうふにゅう チーズ だいすず なまクリーム しいんげんまめ あおだいす ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん にんにく	パン じゃがいも あぶら パター ごむぎこ さとう	633 kcal 27.3 g 25.4 g 2.3 g	栄養バランス、昆布だしで癖のないさっぱり味、色とりどりで見た目もかわいい「汁物」を考えてくれました。豆腐と餅を合わせて新たな味を生み出すところ採用！1月なのでお雑煮風にアレンジしてみました。地域によっては具材となる高野豆腐にしてみましたよ。
24	月	ぶどうパン	牛乳	みそにこみうどん	ざぜんいも		ぎゅうにゅう ふたにく みそ	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	パン うどん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	598 kcal 22.7 g 17.9 g 2.5 g	
25	火	とりごぼうピラフ	牛乳	ししゃものフリッター	やさいスープ		とりく ししゃも ぎゅうにゅう おから ふたにく	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ こまつな	ごめ むぎ パター きょうかまい あぶら でんぷん じゃがいも	590 kcal 22.7 g 17.7 g 2.2 g	5-2提案「汁もの」
26	水	(ごはん)	牛乳	ドライカレーライス	きりぼしだいこんサラダ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく パーコン だいすかこうひん しいんげんまめ チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん もやし きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら ごむぎこ さとう ごま	749 kcal 26.6 g 19.3 g 2.2 g	さつまいも、わかめ、大根、油揚げ、かまぼこまで入っている栄養バランス満点の「汁物」を考えてくれました。魚が苦手な人のために「かまぼこ」にしたと書いてあり、その優しさが素敵だと感動したので採用！少し変えて、さつまいもとさつまいものコンビ汁にしましたよ。
27	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		ぎゅうにゅう サケ チーズ ふたにく しいんげんまめ	たまねぎ ビーマン パセリ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	パン あぶら じゃがいも パター マカロニ	616 kcal 32.1 g 19.1 g 2.6 g	
28	金	ごはん	乳飲料	ポヨサルタード	エビいりベジスープ		にゅういんりょう とりく パーコン エビ	にんにく たまねぎ パプリカ ビーマン トマト だいこん にんじん キャベツ パセリ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	582 kcal 23.8 g 7.3 g 1.8 g	
31	月	(ごはん)	牛乳	きんぴらどん	さつまいもじる	みかん	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しらたき ねぎ はくさい こまつな みかん	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	679 kcal 22.6 g 16.4 g 1.9 g	神奈川産品給食デー

※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！」

☆☆ 1月 「ペルー料理」 ☆☆



ペルーの国旗



今月は、「ペルー料理」についてです。ペルー共和国は、南アメリカ西部に位置する太平洋沿いの国で、北にコロンビア、北西にエクアドル、西にブラジル、南東にボリビア、南にチリと隣り合っている国です。自然が豊かで、12のユネスコ世界遺産があります。南アメリカの中で3番目に広い面積を持ち、砂漠に広がる海岸沿いのコスタ、アンデス山脈が連なるシエラ、アマゾン川沿いのセルバと3つの地域に分けられます。

主食は、トウモロコシやジャガイモが多く、また漁獲量・生産量の多いエビもよく食べられています。28日(金)の給食では、移民した中国人の影響を受けて作られたと言われている、ポヨ(鶏肉)とサルタード(ジャガイモ)をトマトを味付けした伝統料理の「ポヨサルタード」、エビを入れた野菜たっぷりの「ベジスープ」を出します。

16世紀の大首、インカ帝国の中心地だったペルーの味を楽しんでくださいね！