



4がっ こんだて表



令和3年度
座間市立相武台東小学校

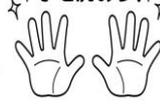
今月の給食指導目標

給食の準備が清潔にでき、行儀のよい食べ方ができるようにしましょう。

手を洗おう!

栄養指導目標

よい食事について知りましょう。



日	曜日	主食 パン ごはん	の み の 物	おかず			ざいりょう			タンパク質 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	おしらせ
				主菜	副菜	そのほか	あか 血や肉になるもの	みどり 体の調子を 整えるもの	きいろ 熱や力のもと になるもの		
9	金	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	ビーフンスープ		きゅうにゅう たら だいず おから みそ とりにく うずらのたまご	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	ごはん でんぷん じゃがいも ごま あぶら さとう	674 kcal 26 g 15 g 1.7 g	給食 スタート
12	月	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	ごますあえ	のり ふりかけ	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しらたき もやし ほうれんそう きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	651 kcal 24 g 16 g 1.6 g	色が ついている給食は 多く使われています。 とくに「よくかんで」 「よくかんで」食べましょ う!
13	火	カレー ピラフ	牛乳	ししゃもの フリッター	やさいスープ		とりにく おから きゅうにゅう ウィンナー ししゃも ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな	ごめ むぎ きよかまい バター あぶら ごま じゃがいも	654 kcal 26 g 23 g 2.5 g	
14	水	ぶどう パン	牛乳	わかめうどん	じゃがいもの チーズやき		きゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ なると ベーコン チーズ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ たまねぎ パセリ	パン うどん さとう あぶら じゃがいも	646 kcal 26 g 21 g 2.3 g	
15	木	(サンド パン)	牛乳	セルフ ハンバーガー	アメリカンスープ	オレンジ	ハンバーグ とりにく ひよこめ しろういんげん なまクリーム	たまねぎ セロリー とうもろこし パセリ オレンジ	パン さとう あぶら バター じゃがいも ごむぎこ	712 kcal 30 g 28 g 2.4 g	
16	金	ごはん	牛乳	さばのソースに	しらたきの ツルツルいため	すましじる	きゅうにゅう さバ おから ぶたにく とうふ なると	しょうが にんじん もやし しらたき にら とうもろこし ねぎ こまつな えのき	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	733 kcal 25 g 28 g 2.0 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 なったんだなあと 感じますね。
19	月	ソフト めん	牛乳	ごもくあんかけ	むしパン		きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご チーズ おから	こまつな にんじん ねぎ はくさい ただのこ しいたけ かぼちゃ	ソフトめん でんぷん お砂糖 お塩	670 kcal 29 g 18 g 2.3 g	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。
20	火	ひじき ごはん	牛乳	さわらの てりやき	かきたまじる		とりにく ひじき あぶらあげ さわら きゅうにゅう たごう なると たまご	にんじん しらたき しいたけ えだまめ しょうが こまつな ねぎ はくさい	ごめ むぎ きよかまい あぶら さとう でんぷん	608 kcal 31 g 19 g 2.6 g	
21	水	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん	とんじる	ジュシー フルーツ	きゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな ジュシーフルーツ	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	684 kcal 30 g 18 g 2.0 g	
22	木	しよく パン	牛乳	ワンタンスープ	まめまめみそまめ	スライス チーズ	きゅうにゅう ぶたにく だいず こうやとうふ みそ チーズ	しょうが もやし たまねぎ にんじん ただのこ こまつな ねぎ	パン ごまあぶら ワンタンのかわ でんぷん あぶら さとう	646 kcal 33 g 26 g 2.9 g	
23	金	ロール パン	乳飲料	ホワイト ビーンズシチュー	カレーあじの 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 チキ だいず なまクリーム いんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり ほうれんそう にんにく	パン じゃがいも あぶら バター ごむぎこ	665 kcal 26 g 23 g 2.5 g	1年生 給食練習
26	月	ソフト フランス	牛乳	スパゲティー ナポリタン	ごまドレッシング サラダ		きゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト とうもろこし もやし だいこん キャベツ きゅうり	パン あぶら スパゲティー さとう ごま	587 kcal 25 g 18 g 2.2 g	1年生も 給食スタート
27	火	(ごはん)	牛乳	ぶたにくの うまにどん	わふうナムル		きゅうにゅう ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しらたき はくさい ほうれんそう もやし キャベツ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	609 kcal 22.8 g 15 g 1.6 g	1年生は、26日 からスタートする 給食にむけて23 日に練習をしま す。パンと牛乳が 食べられますよ!
28	水	くろ パン	牛乳	とりにくの からあげ	こぶきいも マカロニスープ		きゅうにゅう とりにく おから あおりの 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 g 2.5 g	
30	金	(ごはん)	牛乳	カレーライス	きりほしだいこん 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 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 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 ごむぎ さとう	746 kcal 23 g 19 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3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 4月 「アメリカ料理」 ☆☆



こっけ
アメリカの国旗



今年度の献立テーマは、昨年度に引き続き「世界の料理を知ろう」です。そして、今月は「アメリカ料理」についてです。アメリカは世界の国々の中で、面積も人口も3番目に大きい国です。小麦やとうもろこし、豆などいっぱい作られ、世界中へ輸出されていて、日本でもたくさん食べられています。

「アメリカ料理」と言えば、高カロリーなジャンクフードやハンバーガー、ステーキですよね！もちろん伝統的な料理もたくさんありますが、味付けも濃くボリューム満点でダイナミックな料理が多いです。日本でも有名なマクドナルドで言えば、ハンバーガーも飲み物も日本のものよりも1.5倍も大きいのだそうですよ！！