



11がつ

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

給食に関係している人たちに感謝しよう

栄養指導目標

病気に負けない食べ物・野菜について知りましょう



日曜日	主食	パン ごはん	の み の ち	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	その他	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 脳や力のもとになるもの		
1月	ごはん	牛乳	いもに	ごますあえ	なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	にんじん だいこん しめじ こんやく ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	ごはん さといも さとう ごまあぶら ごま	630 kcal 24.4 g 15.2 g 2.2 g	11月2日 (火)は、市制 施行50周年を 記念し作った 「ざまりん給 食」です。みん なで一緒にお祝 いしましょう！	
2火	☆ざまりんきゅうしょく☆										
4木	セサミ トースト	牛乳	えびとフォアの スープ		バナナ	おから きゅうにゅう ベーコン エビ	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが パナナ	パン マーガリン さとう ごま フォー	612 kcal 20.1 g 21.9 g 2.3 g		
5金	ごはん	牛乳	あじのひもの すあげ	とんじる		ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな こんやく ねぎ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	689 kcal 29.7 g 21.7 g 1.9 g		
8月	ぶどう パン	牛乳	きつねうどん	あおのりポテト ビーンズ		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ワカメ だいず あおのり	にんじん しめじ ねぎ	パン うどん さとう てんぶん じゃがいも あぶら	634 kcal 26.6 g 21.0 g 2.3 g	11月8日は11 (いい)8(は)の 語呂合わせから 「いい歯の日」 とされています。 いつまでも 美味しく、そし て楽しく食事を とるために、口 の中の健康を 保ってほしいと いう願いが込め られています。 健康な歯を保て るように、毎日 の食事内容やよ くかむこと、歯 磨きを頑張るた いでですね！	
9火	カレー ピラフ	牛乳	ししゃもの ハーブあげ	マカロニスープ		とりにく ウィナー ぎゅうにゅう ししゃも おから ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし パセリ	ごめ 苜蓿 パター きょうかまい さとう てんぶん ごま あぶら マカロニ	631 kcal 24.2 g 20.1 g 2.3 g		
10水	(サンド パン)	牛乳	セルフ コロッケサンド	みそワントン スープ	みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな みかん	パン マーガリン さとう ごまあぶら ワントンのかわ	703 kcal 24.6 g 27.1 g 2.6 g		
11木	ソフト フランス	牛乳	あきやさいの ミルクに	コーンサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム しろいんげんまめ	とうがん にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	パン さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう	605 kcal 24.0 g 22.7 g 2.3 g		
12金	ごはん	牛乳	さかなの ねぎやき	きりぼしだいこんの いために なめこじる		ぎゅうにゅう サバ さつまあげ とうふ みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん なめこ たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら ごま さとう	721 kcal 25.6 g 25.2 g 2.3 g		
15月	(ごはん)	牛乳	とりにらどん	わかめスープ		ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく ワカメ とうふ	にんにく にら たまねぎ にんじん だいこん しょうが ほうれんそう きゅうり	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	644 kcal 27.2 g 16.1 g 2.0 g		
16火	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 ぶたにく ぶたにく うずらのたまご かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう てんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	626 kcal 23.3 g 15.7 g 1.8 g		
17水	コッペ パン	牛乳	ギソ	エン・サラータ	ミルク ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ パセリ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン とうもろこし	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう オリブゆ ジャム	654 kcal 24.3 g 27.6 g 2.2 g		
18木	ごはん	牛乳	さかなの こうみあげ	ごもくきんぴら すましじる		ぎゅうにゅう ホキ おから さつまあげ とうふ なた	しょうが にんじん ごぼう ピーマン こんやく ねぎ こまつな えのき	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	621 kcal 24.9 g 14.0 g 2.1 g	大豆は畑の肉と 言われるよう に、体を作るも とになるたんぱ く質やおなかの 調子を整える食 物繊維が入って います。苦手な 人もまずは一 口、食べてみま しょう！	
19金	チーズ パン	乳飲料	サーモン シチュー	カレーあじの サラダ		にゅうりんりょう サク ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり ほうれんそう	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター	613 kcal 26.7 g 19.0 g 2.3 g		
22月	ごはん	牛乳	ひきにくともやしの いためもの	ビーフンスープ		ぎゅうにゅう だいすかこうひん ぶたにく とりにく うずらのたまご	にんにく ねぎ にら まめもやし もやし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	628 kcal 27.7 g 14.4 g 1.8 g		
24水	しょく パン	牛乳	チリコンカン	かんぴょう サラダ	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん かんぴょう きゅうり もやし ほうれんそう	パン あぶら マカロニ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	674 kcal 34.8 g 26.2 g 2.6 g		
25木	ごはん	牛乳	なまあげと だいこんの おろしに	じゃこいり おひたし	しそかつお ぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらのたまご ちりめんじゃこ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん ほうれん そう チンゲンサイ もやし ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	632 kcal 24.9 g 15.8 g 2.2 g		
26金	さつまいも ごはん	牛乳	にくだんごの あまから	みそしる		ぎゅうにゅう にくだんご みそ こうちゆう	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ごめ 苜蓿 ごま きょうかまい さつまいも あぶら でんぶん じゃがいも	657 kcal 21.1 g 20.9 g 2.6 g		
29月	ロール パン	牛乳	わふう スパゲッティー	かみかみサラダ		ぎゅうにゅう イカ ぶたにく ひじき だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン スパゲッティー あぶら さとう ごま	621 kcal 27.2 g 21.3 g 2.2 g		
30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	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン だいすかこうひん しろいんげんまめ 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 キャベツ きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	748 kcal 27.8 g 18.8 g 2.0 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

3年度 献立テーマ「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 11月 「アルゼンチン料理」 ☆☆



今月は、「アルゼンチン料理」についてです。アルゼンチンは日本から見て、地球のほぼ反対側にある国です。面積は日本の約7.5倍もあり、とうもろこしや大豆、小麦などがたくさん作られています。アルゼンチンでは、肉料理や「ドゥルセルテルチェ」とよばれる、コンテンスミルクと重曹、黒砂糖を煮詰めたキャラメルのような甘いクリームがよく食べられています。また、「飲むサラダ」とよばれるマテ茶やワインを飲む習慣があるそうです。17日(水)の「アルゼンチン料理給食」を楽しんでくださいね♪