

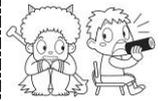


2がつ



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

みんなで協力しましょう！

栄養指導目標

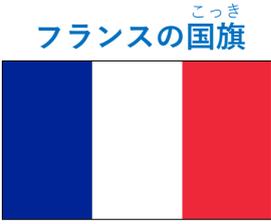
丈夫なからだをつくる植物性たんぱく質について知りましょう。

日曜日	主食	パンごはん	牛乳	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう	おしらせ
				主菜	副菜	その他	血や肉になるもの	穀物や野菜を替えるもの	餅や芋のちねいになるもの		
1 火	★ほっこり給食(きゅうしょく)★										
2 水	ぶどうパン	牛乳	みそラーメン	スパイシーフライドポテト		きゅうりゅう サバ ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん こぼろ ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら こま さといも	595 kcal 25.1 g 27.7 g 2.1 g	★6-1と給食室の コラボ給食♪	
3 木	(ごはん)	牛乳	ピビンバ	わかめスープ	ふくまめ	きゅうりゅう ぶたにく とり わかめ とうふ だいす	にんじん だけのこ キムチ もやし まめもやし こまつな はくさい ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	624 kcal 25.9 g 17.2 g 1.9 g		
4 金	ラスク	牛乳	どさんこじる		ぼんかん	おから きゅうりゅう 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 ぼんかん	パン マーガリン さとう じゃがいも バター	593 kcal 22.1 g 22.3 g 2.7 g		
7 月	(ソフトめん)	牛乳	ジャージャーソフトめん		ブルー	きゅうりゅう ぶたにく みそ だいすかこうひん おから だまこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ ねぎ かぼちゃ ブルー	ソフトめん あぶら さとう ラー油 ホットケーキミックス チョコチップ バター	738 kcal 29.2 g 19.3 g 1.9 g	地域の 産物を探そう！	
8 火	さけとぎのこのピラフ	牛乳	とんじる		はるみ	きゅうりゅう サケ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん えだまめ こまつな こんにゃく こぼろ はるみ	こめ むぎ バター きょうかまい あぶら じゃがいも	585 kcal 22.7 g 16.8 g 2.1 g		
9 水	チーズパン	牛乳	さかなのラタトゥイユソース	パイザンヌスープ		きゅうりゅう ホキ おから チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ スズキニ なす トマト バジル にんじん キャベツ かぶ とうもろこし	パン でんぷん スズキニ さとう じゃがいも	619 kcal 30.5 g 26.0 g 2.5 g		
10 木	★定食屋(ていしょくや)給食(きゅうしょく)★										
14 月	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	ツナとワカメのサラダ	のり	きゅうりゅう だいす ぶたにく ツナ わかめ	こんにゃく にんじん インゲン ししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	709 kcal 29.7 g 15.9 g 2.2 g	★6-3と給食室の コラボ給食♪	
15 火	ひじきごはん	牛乳	かきたまじる		ぶどうゼリー	きゅうりゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ たまこ とうふ なるこ	にんじん しらたき ししいたけ えだまめ こまつな ねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら きょうかまい さとう でんぷん ゼリー	589 kcal 23.4 g 17.0 g 2.4 g	6-1 「ほっこり給食」 魚にじゃがいもの金平を添えて、里手が入ったみそ汁を組み合わせ、体が温まるそうな「給食」を考えてくれました。じゃがいもの金平は、おはあちゃんで作る大好きな料理で、大好き人にも自分と同じように「ほっこり」してほしいと思って組み合わせたとのことです。優しい気持ちになる給食になりましたよ！	
16 水	コッペパン	牛乳	ポトフ	ごまドレッシングサラダ	りんごジャム	きゅうりゅう ぶたにく フランク やさいつみれ	にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ もやし だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ジャム	588 kcal 26.5 g 20.2 g 2.5 g		
17 木	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		きゅうりゅう とうふ ぶたにく うずらのたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	627 kcal 23.4 g 15.8 g 2.5 g		
18 金	ソフトフランス	乳飲料	コーンシチュー	かみかみサラダ		にゅういんりょう ぶたにく おから きゅうりゅう チーズ いんげんまめ ツナ なまかん かんてん	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	パン あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう	597 kcal 24.5 g 15.2 g 2.1 g		
21 月	ロールパン	牛乳	けんちんうどん	まめまめみそまめ		きゅうりゅう ぶたにく あぶらあげ だいす みそ こうやとうふ	にんじん だいこん こぼろ ししいたけ こまつな ねぎ	パン うどん あぶら さといも でんぷん さとう	622 kcal 29.2 g 23.7 g 2.5 g	6-3 「定食屋給食」 ごはん、生煮焼き、みそ汁、デザートにプリンまで組み合わせ、定食屋さんで「給食」を考えてくれました。茶色・オレンジ色・緑色・ピンク色の食べ物を盛り、ウワクワ(な)ながら食べてもらえるようにという優しさがかかっています。なかなか外食できない暗室なので、お店に行ったら気分を味わいたくながら食べてくださいな！	
22 火	ごはん	牛乳	サケのオニオンガーリック	ビーフンスープ		きゅうりゅう サケ おから とり うずらのたまご	たまねぎ にんにく にんじん ししいたけ 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	676 kcal 29.9 g 17.7 g 1.4 g		
24 木	(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	きゅうりゅう ぶたにく だいす 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 こぼろ れんこん だいこん キャベツ まめもやし もやし とうもろこし レモン	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	747 kcal 23.9 g 18.7 g 1.5 g		
25 金	しらすごはん	牛乳	にくだんごのあまから	すましじる	でこぼん	しらす あぶらあげ わかめ にくだんご きゅうりゅう とうふ なるこ	にんじん ししいたけ だけのこ えだまめ ねぎ こまつな えのき でこぼん	こめ むぎ あぶら きょうかまい さとう でんぷん	682 kcal 24.9 g 23.5 g 2.8 g		
28 月	ごはん	牛乳	とりにくとだいのこのにももの	ごましょうゆあえ	なっとう	きゅうりゅう ぶたにく なまあげ なっとう	しょうが こんにゃく だいこん にんじん れんこん キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	635 kcal 25.2 g 17.0 g 1.8 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！」

☆☆ 2月 「フランス料理」 ☆☆



今月は「フランス料理」についてです。フランスは、西ヨーロッパにある中世の都市、アルプスの村々、地中海のビーチがある国です。首都のパリは、ファッションブランド、ルーブル美術館などの世界でもよく知られている美術館やエッフェル塔などのモニュメントで有名です。食べ物ではワインやチーズが有名で、「フランス料理」は世界3大料理のひとつと称えられています。フランスの学校では、前菜、メイン、パン、チーズ、デザートという組み合わせのコース料理になっているそうです。9日の給食では、プロヴァンス地方ニースの郷土料理の「ラタトゥイユ」という玉ねぎやズッキーニなすなどの野菜をトマト、ハーブ、ワインで煮込んだソースをかけた白身魚と、田舎風スープという意味の野菜たっぷり「パイザンヌスープ」が出ます。フランスに行った気分を味わってくださいね！