



# 10がつ こんだて表



令和3年度  
座間市立 相模台東小学校

今月の給食指導目標

なごやかな気持ちで食事をしよう

栄養指導目標

塩のとりすぎについて知りましょう



日	曜日	主食	パン	ごはん	おかし	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	そのほか	血や肉になるもの	骨の髄身を整えるもの	熱や脂肪のもとになるもの		
1	金	チーズパン			牛乳	とりにくのワインに	コーンサラダ		きゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ エリンギ なめこ だいこん きゅうり とうもろこし トマト	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	610 kcal 26.5 g 21.5 g 2.5 g	1年生 お弁当
4	月	ごはん			牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		きゅうにゅう とうふ だいず かとう みそ かんでん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ もやし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ラー油 あぶら こま	641 kcal 26.9 g 16.0 g 2.0 g	
5	火	ふきよせごはん			牛乳	とんじる	みかん		あぶら あけ きゅうにゅう とうふ みそ	にんにく れんこん しいたけ えだまめ ごぼう たまねぎ しんじゆ かまづな	こめ もちごめ むぎ きょうかまい さつまいも さとう こま	601 kcal 22.7 g 15.4 g 2.0 g	4年生 お弁当
6	水	ココナッツあげパン			牛乳	シニガン	バナナ		おから きゅうにゅう ぶたにく エビ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト レモン バナナ	こめ ごハ あぶら ココナッツ さとう	602 kcal 26.3 g 22.4 g 2.4 g	
7	木	ごはん			牛乳	さかなとじゃがいものみそがらめ	さわにわん		きゅうにゅう たら だいず おから みそ かまぼこ	ピーマン ハフリカ ごぼう にんじん たまねぎ だけのこと えだまめ ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう こま	657 kcal 24.3 g 14.4 g 1.8 g	キャンディーポテト ◇材料(4人分) ・さつま芋: 大1個 ・揚げ油: 適量 ・砂糖: 50g ・バター: 20g ・水: 20g
8	金	ソフトめん			牛乳	ミートソース	キャンディーポテト		きゅうにゅう だいず かとう みそ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ えだまめ トマト	ソフトめん あぶら ごハ さとう バター さつまいも さとう	772 kcal 26.4 g 22.6 g 1.9 g	◇作り方 ①さつま芋を棒状に切る ②さつま芋を油で揚げる ③砂糖、バター、水を 火にかけ、焦がさない ように煮詰める ④揚げたさつま芋に③を 和える
11	月	ごはん			牛乳	サバのカレーやき	みそしる		きゅうにゅう サバ とうふ さつまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん とうがん しめじ ねぎ	ごはん	676 kcal 24.4 g 23.5 g 2.0 g	◇作り方 ①さつま芋を棒状に切る ②さつま芋を油で揚げる ③砂糖、バター、水を 火にかけ、焦がさない ように煮詰める ④揚げたさつま芋に③を 和える
12	火	きのこごはん			牛乳	ききたまじる	ゼリー		とりにく あぶら あけ きゅうにゅう とうふ たまご なるこ	まいたけ しいたけ えだまめ しらたき にんじん えだまめ かまづな ねぎ はくさい	こめ むぎ さとう きょうかまい でんぷん ゼリー	596 kcal 23.1 g 16.5 g 2.4 g	◇作り方 ①さつま芋を棒状に切る ②さつま芋を油で揚げる ③砂糖、バター、水を 火にかけ、焦がさない ように煮詰める ④揚げたさつま芋に③を 和える
13	水	ごはん			牛乳	チャプチェ	わかめスープ		きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこと にんじん しいたけ チンジャン ねぎ はくさい だいこん	ごはん あぶら はるさめ さとう こま あぶら こま	679 kcal 26.4 g 18.2 g 2.2 g	◇作り方 ①さつま芋を棒状に切る ②さつま芋を油で揚げる ③砂糖、バター、水を 火にかけ、焦がさない ように煮詰める ④揚げたさつま芋に③を 和える
14	木	ロールパン			牛乳	ポークシチュー	ごまドレッシングサラダ		きゅうにゅう ぶたにく とりにく しいんげんまめ	にんにく トマト たまねぎ にんじん きゅうり だいこん キャベツ とうもろこし もやし	パン ごおき あぶら バター じゃがいも さとう こま	651 kcal 23.2 g 27.0 g 2.3 g	◇作り方 ①さつま芋を棒状に切る ②さつま芋を油で揚げる ③砂糖、バター、水を 火にかけ、焦がさない ように煮詰める ④揚げたさつま芋に③を 和える
15	金	くろパン			牛乳	ぶたにくのマスタードあげ	ごもくスープ		きゅうにゅう ぶたにく おから たまご とりにく うすらのたまご とうふ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ だけのこと にんじん しいたけ チンジャン ねぎ はくさい だいこん	パン ごおき パン あぶら	591 kcal 32.6 g 21.5 g 2.6 g	6年生 修学旅行
18	月	ごはん			牛乳	こうやに	ごますあえ	のりつくだに	きゅうにゅう こうや とうふ だいず りつづくだに	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく もやし きゅうり ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも あぶら ごま あぶら こま	651 kcal 25.3 g 15.1 g 1.8 g	
19	火	(ごはん)			牛乳	カレーライス	きりぼしだいこんのあますあえ	ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく おから たまご とりにく うすらのたまご とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも バター ごおき さとう こま	737 kcal 24.1 g 17.4 g 1.8 g	
20	水	ぶどうパン			牛乳	サンマーメン	だいずとさつまいものカリント		きゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが はくさい にんじん だいこん もやし にら きくたく	パン ちゅうかめん あぶら ごま あぶら さつまいも さとう でんぷん	601 kcal 23.1 g 18.9 g 2.2 g	
21	木	(ごはん)			牛乳	ぶたにくのうまにどん	ツナとわかめのサラダ		きゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しらたき はくさい キャベツ きゅうり	ごはん さとう あぶら ごま あぶら	609 kcal 23.7 g 14.5 g 1.7 g	
22	金	のざわなチャーハン			牛乳	ちゅうかスープ	みかん		ぶたにく やき きゅうにゅう にくだん かんでん うすらのたまご	にんじん のざわな ねぎ えだまめ たけのこ もやし きくたく しいたけ しょうが みかん	こめ むぎ あぶら きょうかまい ごま あぶら でんぷん	601 kcal 26.6 g 17.1 g 2.4 g	
25	月	(ごはん)			牛乳	そぼろどん	なめこじる		きゅうにゅう おから ぶたにく だいず かとう みそ	しょうが にんじん たまねぎ なめこ とうがね ねぎ ごま ごま	ごはん あぶら さとう	640 kcal 26.2 g 16.7 g 2.1 g	昔から座間市はさつま芋で有名です。他市の駅に「座間さつま芋掘り」と看板があったほどでした。今年も座間市内の農家さんからのおいしい「さつまいも」が給食にたくさん使われます。楽しみにしててくださいね。
26	火	ごはん			牛乳	サケのチャンチャンやき	けんちんじる		きゅうにゅう サケ みそ とりにく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく ごま ごま	ごはん さとう バター さいち あぶら	609 kcal 28.5 g 13.3 g 1.8 g	
27	水	しよくパン			牛乳	とうふのだんごじる	ゴマごぼう	チョコジャム	きゅうにゅう とうふ とりにく だいず	だいこん にんじん ごま はくさい しめじ ねぎ ごぼう	パン しらたまご ごおき でんぷん あぶら ごま さとう ジャム	644 kcal 27.3 g 20.5 g 2.4 g	
28	木	ごはん			牛乳	チンジャオロース	ビーフンスープ		きゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらのたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ハフリカ だいこん キャベツ もやし ごま ごま	ごはん あぶら ごま あぶら さとう でんぷん ビーフン	630 kcal 24.1 g 15.0 g 2.2 g	
29	金	ソフトフランス			牛乳飲料	さつまいもシチュー	ひじきサラダ		にゅういんりょう とりにく だいず しいんげんまめ きゅうにゅう チーズ なまクリーム ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン あぶら さつまいも バター さつまいも さとう こま	612 kcal 23.0 g 16.1 g 2.4 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！」

## ☆☆ 10月 「フィリピン料理」 ☆☆



フィリピンの国旗



今月は「フィリピン料理」についてです。フィリピンは7000以上の島が集まった国です。スペインやアメリカなどたくさんの国の文化から影響を受けているため、食文化も豊かです。「フィリピン料理」はエスニック料理のひとつで、タイ料理やインド料理の仲間ですが、その中でも優しい味付けが特徴です。暑い国ならではの甘酸っぱく脂っぽい料理が多いです。また、お米を主食としているので、日本人にも好まれる料理です。フィリピンの代表的なスープは「シニガン」です。酸味がきいているスープで、地域によって食材や味付けが異なります。日本の味噌汁のような料理ですね！6日は「フィリピン料理給食」です。フィリピンでよく食べられているココナッツ、揚げパン、バナナを組み合わせた献立にしました。「フィリピン料理」を楽しみにしてくださいね♪