



3がつ

こんだて表



令和3年度
座間市立相武台東小学校

こんげつ きゅうしよくしどうもくひょう
今月の給食指導目標

しよくじ はんせい たの しよくじ
食事のしかたを反省し、楽しい食事にしましょう。
(良い作法が身につく、楽しい雰囲気作りができるようにしましょう)



えい よう し どう もく ひょう
栄養指導目標

おなかのそじをする食物せんい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			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 からだの調子を整えるもの	きいろ ねつちから 熱や力のもとになるもの			
1	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	パンサンスー		きゅうにゅう 豆腐に ぶたにく だいす みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ いんげん こんにゃく もやし キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう てんぷん うーゆ はるさめ あぶら ごま	654 kcal 25.5 g 16 g 2.0 g		
2	水	チーズ パン	牛乳	サンマーメン	スパイシー ビーンズ		きゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく しょうが はくさい にんじん だけのこ もやし いら きくらげ	パン ごまあぶら あぶら てんぷん	589 kcal 28.4 g 23.3 g 2.3 g	☆ひなあられ☆ 日本では、昔からもち米をお祝い のときに供えてきまし た。奈良時代から供 えたもち米を土皿に 入れたもち米を土皿 に入れてあぶらで食 べるようになったそ うです。これがひな あられの由来です。食 べることにより爽 やかや病気を追い払 えるようにとの願いが込 められています。	
3	木	ごはん	牛乳	がめに	からしあえ	おなか ふりかけ ひなあられ	きゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ いんげん こんにゃく もやし キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう ひなあられ	598 kcal 23.7 g 10.9 g 1.9 g		
4	金	ココア あげパン	牛乳	いしかりじる		バナナ	きゅうにゅう おから サゲ 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごま たまねぎ こんにゃく バナナ	パン あぶら ココア じゃがいも バター	636 kcal 28.2 g 22.2 g 2.7 g		
7	月	しよく パン	牛乳	ワントンスープ	せいだの たまじ	チョコ ジャム	きゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ だけのこ ごま たまねぎ	パン ごまあぶら ワントンのかわ じゃがいも あぶら さとう ごま ジャム	598 kcal 22.7 g 19 g 2.3 g		
8	火	ごもく ちらし	牛乳	さわらの さいきょうやき	すましじる	(のり)	とりにく たまご あぶらあげ のり きゅうにゅう 豆腐 とうふ なると	にんじん ごぼう れんこん しいたけ かんぴょう えだまめ ごま たまねぎ えのき	ごめ むぎ さとう きょうかまい あぶら	637 kcal 28.9 g 19 g 2.7 g		
9	水	★お残(のこ)しゼロ給食(きゅうしよく)★						きゅうにゅう とりにく あから わかめ なると みそ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ごはん てんぷん ごま あぶら さとう タルタルソース じゃがいも	673 kcal 25.1 g 18.6 g 2.1 g	★6-2と 給食室の コラボ給食♪
10	木	ロール パン	牛乳	さかなのハーブ チーズやき	ミネスト ローネ		きゅうにゅう シラ チーズ ベーコン	パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト	パン じゃがいも カレックス さとう	582 kcal 29.7 g 23 g 2.4 g	6-2 「お残しゼロ給食」 みんな大好き「と り肉のからあげ」に キャベツを添えて、 タルタルソース付 き、カラフルみそ汁 を組み合わせた栄養 満点の「給食」を考 えてくれました。み んなが好きなものを 取り入れ、見た目も 鮮やかにして、お残 しがゼロになるよう にと食べる人のこ と、作る人のことも 考えてくれたことが とても嬉しかったで す♪	
11	金	ごはん	牛乳	いもに	なのはなの ごまあえ	ひじき つくだに	きゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん だいこん しめじ こんにゃく ねぎ なのはな キャベツ	ごはん さとう ごま あぶら ごま	589 kcal 20.6 g 12.5 g 2.3 g		
14	月	ごはん	牛乳	チャプチェ	はくさい スープ	オレンジ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	しょうが たまねぎ にんにく にんじん だけのこ しいたけ ツングサイ はくさい ごま たまねぎ えのき オレンジ	ごはん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	656 kcal 23.8 g 15.2 g 2.1 g		
15	火	(ごはん)	乳飲料	チキン カレーライス	だいこんと ツナのサラダ		にゅういんりょう とりにく だいす いんげんまめ チーズ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん チャツネ	ごはん あぶら じゃがいも バター さとう	577 kcal 19 g 11.8 g 1.7 g		
16	水	おたのしみ♪きゅうしよく						エビ イカ きゅうにゅう ワインナー ぶたにく	にんにく たまねぎ パプリカ にんじん ごま たまねぎ ピーマン キャベツ	ごめ むぎ バター きょうかまい オリーフ じゃがいも お祝いゼリー	607 kcal 23.9 g 19.3 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

※コロナウイルス感染により給食の提供が困難となり、簡易給食になる場合があります。ご飯と牛乳だけの給食に備えて「ふりかけ」を購入しておりますが、使用しなかった場合は、給食終了日に配布させていただきますので、ご理解いただけますようお願いいたします。

3年度 献立テーマ「世界の料理を知ろう！」

☆☆3月「中国(中華)料理」☆☆



ちゅうごくこっき
中国の国旗



こんげつ ちゅうごく りょうり
今月は「中国料理」です。中国は世界で一番人口の多い国です。日本と中国は近くに位置するので、昔から交流が盛んでした。文化だけでなく、食べ物のほとんどが中国から伝わってきたと言っても言い過ぎではありません。中国は国の面積が広いので、地域によって気候が異なり、特産物も違います。料理も地域によって違うので大きく4種類に分けられ、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理があります。日本でよく食べられている料理は、南東沿岸部の上海料理や広東料理が多いです。中華料理という言葉をよく聞きますが、中国料理を日本人好みにアレンジした料理のことで、中国料理とは少し違うのです。