

今月の食育目標



良い食事について知り、
楽しく食事ができるようにしましょう!



日	曜	しゅしよく	の	おかず			しょくひんざいりょうめいとほたらき			えいようか		お知らせ
				しゅさい	ふくさい	そのほか	き	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	
11	火	ごはん	の	とうふの ちゅうかに	はるさめ サラダ		ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ ぶたにく うすらのたまご	にんにく たけのこ きゃべつ しょうが チンゲンサイ きゅうり にんじん しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	641 kcal 23.6 g 16.8 g 1.5 g		1学期の給食が はじまります♪
12	水	食パン	の	キャロット シチュー	ひじき サラダ	ジャム	しょくパン こむぎこ じゃがいも ごまあぶら バター きびざとう あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう なまクリーム のちヨーグルト チーズ ペーコン ひじき とりにく	たまねぎ・にんじん しろいんげん・えだまめ きゃべつ・コーン きゅうり	645 kcal 22.4 g 16.2 g 2.6 g	ストローに ついて 4月から牛乳 パックがスト ローレス対応に なります。 1~3年生は 今まで通りスト ローで飲みます が、4年生以上 はストロー無し で飲むことに なります。	
13	木	ごはん	の	キムチ にくじゃが	しおナムル		ごはん じゃがいも きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ごぼう キムチ・こまつな もやし・きゃべつ	628 kcal 21.9 g 13.7 g 1.5 g		
14	金	コッペパン ★栄養メモ	の	ワンタン スープ	だいずと にぼしの あまから		コッペパン 揚げ油 ワンタンのかわ きびざとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にぼし	しょうが・もやし たまねぎ・にんじん たけのこ・こまつな にら・ながねぎ	583 kcal 27.6 g 19.2 g 2.3 g		
17	月	(サンドパン)	の	セルフ フィッシュ サンド	コーン ポターシュ スープ	きよみ オレンジ	サンドパン あぶら 揚げ油 こむぎこ きびざとう パター じゃがいも	ぎゅうにゅう さかな とりにく なまクリーム	たまねぎ・エリンギ コーン・セロリー パセリ・しろいんげん きよみオレンジ	741 kcal 28.1 g 28.0 g 2.6 g		●清見オレンジ● 主な生産地は、 愛媛県と和歌山 県です。収穫時 期は、2~4月 となります。
18	火	(ごはん)	の	ピリから もやしどん	わかめスープ	給食当番 チェック表が 新しくなりました!	ごはん ごまあぶら あぶら ごま きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず わかめ	もやし ながねぎ かりめいかに まめもやし にら こまつな にんじん えだまめ にんにく たまねぎ	616 kcal 26.6 g 14.6 g 1.9 g	●片づけについて● だらのマスタード焼 きの「カップ」は、 クラス毎に重ねる と、かさが減って SDGsにもつな がります!	
19	水	くろパン	の	たらの マスタードやき	マッシュポテト やさいスープ		くろパン たまごなしマヨネーズ あぶら パター じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	たまねぎ・しろいんげん きゃべつ・こまつな にんじん	607 kcal 26.5 g 18.2 g 2.9 g		
20	木	ごはん ★栄養メモ	の	ぶたにくと なまあげの すきに	ごまあえ		ごはん ごま あぶら ねりごま じゃがいも きびざとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん・たまねぎ にんにく・はくさい ほうれんそう・きゃべつ もやし	624 kcal 21.8 g 15.1 g 1.2 g	●しらすごはん● しらすは、「白く小 さい魚の子」という ことから、漢字で 「白い」に子どもの 「子」で「白子」と 書きます。	
21	金	しらす ごはん	の	にくだんご あまから	すましじる		こめ 揚げ油 むぎ かたくりこ きびざとう あぶら	ぎゅうにゅう にくだんご しらす かまぼこ あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん・たけのこ しいたけ・えだまめ ながねぎ・こまつな はくさい・えのき	585 kcal 24 g 18.2 g 2.5 g		
24	月	ごはん	の	ホキの オニオン ガーリック	ごもくスープ		ごはん あぶら かたくりこ きびざとう こむぎこ 揚げ油	ぎゅうにゅう うすらのたまご ホキ ぶたにく とうふ	たまねぎ こまつな コーン にんにく ながねぎ しょうが たけのこ にんじん しいたけ	605 kcal 24.8 g 14.8 g 1.4 g	1年生 練習給食 ・ロールパン ・牛乳	
25	火	ナン	の	キーマ カレー	きゃべつ サラダ	ヨーグルト	ナン パター じゃがいも オリーブオイル こむぎこ きびざとう あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいず チーズ とりにく	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ えだまめ・きゃべつ コーン・きゅうり	590 kcal 26.9 g 20.9 g 2.4 g	1年生の給食が はじまります♪	
26	水	(ごはん)	の	ツナそぼろ どん	みそしる		ごはん じゃがいも あぶら きびざとう ごま	ぎゅうにゅう みそ ツナ こうやどうふ とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	613 kcal 23.9 g 14.5 g 1.7 g	●どさんこ汁● 道産子(どさんこ) とは、北海道で生 まれたものを意味 します。北海道で とれる食材をたく さん使ったおいし い汁物です。	
27	木	ごま あげパン	の	どさんこじる		バナナ	こめこコッペパン 揚げ油 じゃがいも きびざとう パター ごま	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ わかめ	コーン・ながねぎ にんじん・きゃべつ バナナ	651 kcal 26.4 g 24.5 g 2.8 g		
28	金	ロールパン ★栄養メモ	の	にこみそば ※名前に「そば」が つきますが、「そば」は 使っていません。	じゃがいもの チーズやき		ロールパン うどん きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム なると あぶらあげ	にんじん・ごぼう ながねぎ こまつな コーン・パセリ	601 kcal 23.8 g 20.1 g 2.6 g	●煮込みそば● 座間の郷土料理	

材料の都合により変更する場合があります。

令和5年度 テーマ献立「座間の味 郷土料理を知ろう！」

今年度のテーマは「座間の味 郷土料理を知ろう」です。私たちが住んでいる座間市は、神奈川県のおぼ中央に位置し、東部地域は畑作、西部地域は稲作、他にも温室施設などを利用した農業が行われています。昨年度に引き続き今年度も、座間市のことをもっともっと知ってもらえるように、座間の味を紹介していきたいと思ひます。



4月 「煮込みそば」

今月は「煮込みそば」です。座間市ではお祝いの時などに「そば」を食べる風習がありました。「そば」と言っても座間市では蕎麦が畑で作られていなかったため、そば粉が入っていない小麦だけのものが多かったようです。細いうどんのようなものを「そば」とよんでいたのですね。野菜をたくさん入れて煮込んだ「そば」をお祝いで集まった時の締め料理として食べていたそうです。皆さんの進級と入学をお祝いして「煮込みそば」を給食で出します。

《今月使用予定の座間産の農産物》

こまつな ながねぎ
ほうれんそう
きゃべつ だいず

