

給食の栄養や作法について1年間をふり返ってみよう

今月の食育目標



日	曜	しゅしよく	のり	おかず			しよくひんざいりょうめいとはたらき			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	
							エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	たんぱく質	えんぶん	
1	金	ごはん ★栄養メモ	のり	がめに	なのはな あえ	ひな あられ	ごはん ひなあられ じゃがいも きびざとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ かつおぶし	にんじん・たけのこ しいたけ・えだまめ れんこん・ごぼう ほうれんそう・なばな もやし・きゃべつ	614 kcal 23.9 g 11.3 g 1.4 g	菜の花の 苦みは、 冬の間に たまった毒 素を出して くれます。	
4	月	きなこ あげパン 今年度最後の揚げパンは、 座間でとれた大豆を使ったきなこ味♪	のり	せんべい じる		バナナ	こめこコッパン 揚げ油 きびざとう せんべい	ぎゅうにゅう あぶらあげ おから きなこ とりにく	ごぼう・ながねぎ はくさい・にんじん こまつな・だいこん えのき・しいたけ バナナ	600 kcal 25.1 g 21.9 g 2.4 g	せんべい汁は 青森県の 郷土料理	
5	火	6年3組 (オリジナリティ給食) ごはん ★栄養メモ	のり	さわらの カレー しょうゆやき だいずと じゃがいもの みそあえ	すまし じる		ごはん 揚げ油 きびざとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ さわら とうふ だいず かまぼこ にぼし	しょうが・ながねぎ にんじん・はくさい こまつな・えのき	667 kcal 30.3 g 20.2 g 1.5 g	6年生の オリジナル メニュー 最終回	
6	水	ソフト フランス パン	のり	さけの クリーム に	かみかみ サラダ	すまし汁のだしは さほぶし& こんぶ	ソフトフランスパン あぶら バター じゃがいも もちむぎ こむぎこ きびざとう	ぎゅうにゅう チーズ のりヨーグルト なまクリーム さけ とりにく ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ エリンギ・フロッピー しろいんげんまめ きゃべつ・きゅうり	641 kcal 26.2 g 16.8 g 2.6 g	食べ物を口 に入れること 30回噛むと 消化に良い	
7	木	ごはん ★栄養メモ	のり	ビビンバ	わかめ スープ	せとか	ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく・ながねぎ たけのこ・まめもやし もやし・にら にんじん・たまねぎ こまつな・きゃべつ しいたけ・せとか	608 kcal 23.4 g 15.5 g 2.1 g	わかめには 食物繊維 ミネラル など成長期に 必要な栄養素 が入っている	
8	金	《座間の郷土料理》 あわっ ぷかし ★栄養メモ	のり	ししゃもの いそべあげ	とんじる	しょうなん ゴールド ゼリー ごましお	こめ・もちこめ むぎ・あわ てんぷらこ さつまいも 揚げ油 ごま ゼリー	ぎゅうにゅう あおのり ささげ ぶたにく あずき 油揚げ ししゃも 豆腐	ながねぎ・こまつな にんじん・たまねぎ ごぼう・だいこん	663 kcal 24.7 g 19.8 g 2.8 g	座間の 郷土料理	
11	月	ロール パン ★栄養メモ	のり	イタリアン スパゲッティ	 豚汁のだしは さほぶし& にぼし	フルーツ ポンチ	ロールパン スパゲッティ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ・にんじん えりんぎ・にんにく トマト・パセリ りんご・もも みかん	641 kcal 23.9 g 17.6 g 1.9 g	バジル、オレ ガノ、タイム などのハーブ で煮込んだト マトソースの スパゲッティ	
12	火	(ごはん)	のり	ハヤシ ライス	ツナ サラダ	ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん えだまめ・ しろいんげんまめ きゃべつ・きゅうり レモンじる	721 kcal 25 g 19.8 g 1.8 g	明治時代、 日本の洋食シ ェストランで 生まれた ハヤシライス	
13	水	ごもく ちらし ★栄養メモ	のり	さばの こうみ あげ	★フックメニュー最終回★ 「ものすこくおあきなアンのうえて」 「ノラネコぐんだんケーキをたべる」 おいわい じる おたのしみ デザート	こめ・むぎ きびざとう かたくりこ 揚げ油	ぎゅうにゅう さば とりにく 豆腐 あぶらあげ なると のり	にんじん・ごぼう たけのこ・れんこん しいたけ・えだまめ しょうが・ながねぎ こまつな・えのき	773 kcal 29.1 g 24.5 g 3.0 g	今年度 ラスト給食 お楽しみに！		

絵本を読んでどんなデザートが出てくるか楽しみにしてね！



材料の都合により変更する場合があります。

3月 テーマ献立「座間の味 郷土料理を知ろう」 ～あわっぷかし～

「あわっぷかし」は、神奈川に昔から伝わる郷土料理です。座間でも昔から作られている料理です。米に、もち米、さつまいもと料理名にもあるように雑穀のあわが入り、小豆も加わった、美味しいおこわです。お祝い事があった時にもつくられていたそうです。あわは、やせた土地でも育つ強い作物で、天候に大きく左右される農業にとって大切な役割をはたしていました。イネ科の植物で五穀のひとつに含まれます。五穀とは、米・麦・あわ・きび・豆の五種類の穀物のことです。あわは、精白米と比べると、食物繊維を豊富に含んでいます。また、鉄などのミネラルも含まれており、貧血を予防する効果も持っています。昔ながらの座間の味を、これからも伝えていけたらいいですね。

《今月使用予定の座間産の農産物》

- だいこん こまつな
- ごぼう ながねぎ
- さつまいも
- なばな はくさい
- きなこ だいず



4月からの1年間、座間の郷土料理を給食で提供してきましたが、いかがでしたか？  
子どもの頃に郷土の味を味わうことは、郷土愛を育む良い機会です。  
座間の味をおうちでも食べる機会をつくってもらえたらと思います♪

※献立表は、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。