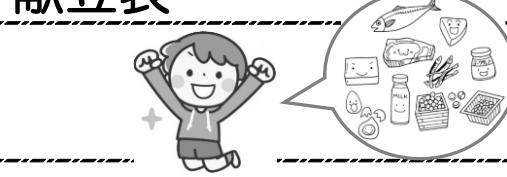


この月の
食育目標

じょうぶな体をつくる

こんだて ひょう



座間市立東原小学校

座間市立東原小学校

| 日 | 曜日 | 主食 | のみもの | おかず | | そのほか | ざいりょう | | | エネルギー | |
|----|----|--------------------|------|---------------------|------------------------|--------|--|--|---|---------------------------------------|---|
| | | | | 主菜 | 副菜 | | きいろ | あか | みどり | | |
| 3 | 月 | ロールパン | 牛乳 | わふう スパゲッティ | ツナサラダ | ふくまめ | ロールパン スパゲッティ あぶら さとう | きゅうにゅう ふたにく イカ えび ひじき ツナ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり レモン | 603 kcal 28.5 g 21.1 g 2.2 g | がつ 2月になりました。寒さに負けず おいしい給食を食べて、免疫力を あげていきましょう！ |
| 4 | 火 | (ごはん) | 牛乳 | はくさいとそぼろの あんかけどん | みそしる | 2月 | ごはん あぶら かたくりこ じゅかいも | きゅうにゅう ふたにく たいす こうやどうぶ あぶらあげ みそ | しょうが ながねぎ はくさい たまねぎ にんじん こまつな | 561 kcal 22.7 g 13.8 g 1.8 g | さま 座間産のお野菜がたっぷり入った あんかけどんぶりです♪ 地場のパ ワーをいただきましょう。 |
| 5 | 水 | (サンド パン) | 牛乳 | コロッケサンド | しるビーフン | りんごゼリー | サンドパン あぶら さとう ごま ビーフン | きゅうにゅう コロッケ ぶたにく みそ | ながねぎ しょうが こまつな たまねぎ にんじん はくさい しいたけ | 715 kcal 24.7 g 27.2 g 3.2 g | |
| 6 | 木 | ごはん | 牛乳 | じゃがいもの なんばんに | いそかあえ | | ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう | きゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ きざみのり | にんじん こぼう たけのこ えだまめ ほうれんそう もやし きゅうり | 564 kcal 21.7 g 12.5 g 1.5 g | きょう 今日の給食もおいしいね♪ |
| 7 | 金 | わかめ ごはん | 牛乳 | ししゃもの からあげ | みそしる | | ごめ むぎ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも | わかめ あぶらあけ とりにく きゅうにゅう じしゃも あおのり どうふ みそ | にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ ながねぎ こまつな | 591 kcal 24.3 g 20.7 g 2.7 g | |
| 10 | 月 | セサミ トースト | 牛乳 | つみれじる | | バナナ | 食パン マーガリン さとう ごま ねりごま | きゅうにゅう とうふ | こぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ はくさい バナナ | 617 kcal 20.9 g 25.2 g 2.5 g | |
| 12 | 水 | (ソフト めん) | 牛乳 | ソフトめん ミートソース | チョコむしパン | | ソフトめん あぶら こむぎこ バター さとう ホットキッス | きゅうにゅう たいす ぶたにく チーズ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ えだまめ しろいんげん | 736 kcal 28.3 g 20.5 g 2.1 g | |
| 13 | 木 | ごはん | 牛乳 | さかなの おーぶんやき | こふきいも やきいの みそしる | | ごはん こま さとう じゃがいも | きゅうにゅう さば あおのり うすらのたまご みそ | だいこん ほうれんそう にんじん ながねぎ | 681 kcal 29.5 g 20.8 g 2.3 g | 6年3組とのコラボレシピ ごはんのよそ 五大栄養素を意識した バランスのとれたレシピです。 |
| 14 | 金 | とりごぼう ごはん | 牛乳 | ちくわのごまあげ | かきたまじる | | ごめ むぎ あぶら さとう てんぶらこ ごま かたくりこ | とりにく きゅうにゅう ちくわ ごま なると たまご | こぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ こまつな ながねぎ えのきだけ | 561 kcal 23.9 g 17.1 g 2.7 g | |
| 17 | 月 | チーズ パン | 牛乳 | きりたんぽじる | だいすと さつまいもの カリント | | チーズパン あぶら きりたんぽ かたくりこ さつまいも さとう | きゅうにゅう とうふ とりにく とうふ だいす | こぼう にんじん まいたけ ながねぎ こまつな | 685 kcal 28.8 g 22.4 g 2.5 g | きりたんぽはお鍋料理だけでなく、きりたんぽを串に通してお味噌をつけて焼くのも人気です |
| 18 | 火 | ごはん | 牛乳 | タラととうふの チゲ | きりぼしだいこんの ナムル | ぼんかん | ごはん あぶら さとう ごま | きゅうにゅう たら うすらのたまご とうふ | こぼう にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが キムチ だいこん にんじん きゅうり もやし ほんかん | 575 kcal 25.2 g 13.8 g 1.2 g | キムチに含まれる乳酸菌により腸内環境が整い、カブサイシンの発汗作用でからだがあたたまります。 |
| 19 | 水 | ソフト フランスパン | 発酵乳 | ふゆやさいの ミルクに | まめサラダ | | ソフトフランスパン あぶら ジャガイモ こむぎこ バター さとう ごま | はっこうにゅう とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ だいす | だいこん かぶ にんじん たまねぎ しめじ フロッコリー しろいんげん とうもろこし キャベツ えだまめ | 627 kcal 25.4 g 17.9 g 2.4 g | |
| 20 | 木 | ごはん | 牛乳 | さかなの チリソースいため | ちゅうかあえ | | ごはん かたくりこ あぶら ジャガイも さとう ごま | きゅうにゅう たら うすらのたまご とうふ | にんじん たまねぎ だいこん ピーマン トマト しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり | 647 kcal 24.1 g 17.0 g 1.6 g | |
| 21 | 金 | ごはん | 牛乳 | チキンチキン ごぼう | なめこじる | いよかん | ごはん かたくりこ あぶら ジャガイも さとう | きゅうにゅう とうふ とりにく とうふ みそ | こぼう えだまめ なめこ にんじん にんじん ながねぎ こまつな いよかん | 653 kcal 23.3 g 16.0 g 1.9 g | チキンチキンごぼうは、学校給食で生まれ、山口県民のソウルフードとなりた大人気レシピです。 |
| 25 | 火 | (ごはん) | 牛乳 | ドライ カレーライス | かんぴょう サラダ | ヨーグルト | ごはん あぶら じゅかいも こむぎこ バター さとう ごま | きゅうにゅう ふたにく だいす ベーコン ヨーグルト | たまねぎ にんじん しょが にんにく えだまめ かんぴょう ほうれんそう きゅうり もやし | 703 kcal 28.5 g 17.6 g 2.0 g | |
| 26 | 水 | ぶどう パン | 牛乳 | わかめうどん | ざぜんいも | | ぶどうパン うどん さとう ジャガイも あぶら ごま | きゅうにゅう わかめ とりにく なると あぶらあげ | にんじん ながねぎ しげたけ こまつな たけのこ | 574 kcal 23.9 g 18.3 g 2.4 g | |
| 27 | 木 | ごはん | 牛乳 | サケの ちゃんちゃんやき | ごもくスープ | | ごはん さとう バター あぶら | きゅうにゅう さけ みそ ふたにく うすらのたまご | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ こまつな はくさい しげたけ | 561 kcal 28.7 g 13.4 g 1.7 g | サケのちゃんちゃん焼きは、北海道の名物で、鮭と野菜をぼぐしながら食べるとおいしいです。 |
| 28 | 金 | キムチ たくあん ライス | 牛乳 | シューまい | ちゅうかスープ | | ごめ むぎ あぶら ごま | ふたにく やきふた きゅうにゅう うすらのたまご | にんじん キムチ ながねぎ にんにく たけのこ もやし こまつな ながねぎ はくさい しげたけ | 490 kcal 18.9 g 12.3 g 2.4 g | 新メニューのひじきシューまいです。成長にかけないカルシウムも豊富です。 |

表示している栄養価は4年生のものです。

仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

『きりたんぽ汁(じる) (秋田県(あきたけん))』

「きりたんぽ汁」は、秋田県の郷土料理「きりたんぽ鍋」を汁物にアレンジした料理です。

「きりたんぽ」は、少しかために炊いたご飯を杉の棒の先から包むように巻いて焼いたもので、

その形が槍の刃を覆う部分「たんぽ」に似ていることから「たんぽ」と呼ばれるようになりました。

また鍋に入れる際には、「たんぽ」を切って入れることから「きりたんぽ鍋」と称されるようになりました。

秋田県では、新米の収穫が終わると、収穫の労をねぎらって「きりたんぽ鍋」を囲むのが伝統です。



《今月使用予定の座間産の農産物》

| | |
|--------|----------|
| こまつな | さつまいも |
| はくさい | ながねぎ |
| ほうれんそう | さといも |
| ごぼう | にんじん |
| だいこん | なのはな |
| だいす | きなこ JAみそ |

