

令和6年度										2月		献立表		座間市立東原小学校	
今月の食育目標										じょうぶな体をつくる				座間市の郷土料理給食にぎまりんマーク	
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			座間市		
				主菜	副菜		きいろ	あか	みどり	たんぱく質	脂質				
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	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	たんぱく質	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		ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ 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	脂質				
5	水	(サンド パン)	牛乳	コロッケサンド	しるピーフン	りんごゼリー	サンドパン あぶら さとう こま ピーフン	ぎゅうにゅう 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 しいだけ	715 kcal 24.7 g 27.2 g 3.2 g	食塩相当量				
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	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ きざみのり	にんじん ごぼう だけのこ 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		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		こめ 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 あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とうふ みそ	にんじん しいだけ 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 こま ねりこま	ぎゅうにゅう どうふ	ごぼう 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 パター さとう おトケ-松ッ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー 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	こぶきいも やさいめ みそしる		ごはん こま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 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	たんぱく質	6年3組とのコラボレシピ 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		こめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ こま かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ どうふ なた たまご	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ こまつな ながねぎ えのきたけ	561 kcal 23.9 g 17.1 g 2.7 g	脂質				
17	月	チーズ パン	牛乳	きりたんぼじる	だいずと さつまいもの カリント		チーズパン あぶら きりたんぼ かたくりこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく どうふ だいず	ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな	685 kcal 28.8 g 22.4 g 2.5 g	食塩相当量	きりたんぼはお鍋料理だけでな く、きりたんぼを串に通してお味 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 こま	ぎゅうにゅう たら うすらのたまご とうふ	はくさい たら ながねぎ しいだけ 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 ぼんかん	575 kcal 25.2 g 13.8 g 1.2 g	たんぱく質	キムチに含まれる乳酸菌により腸内 環境が整い、カプサイシンの発汗作 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 じゃがいも こむぎこ パター さとう こま	はっこうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ だいず	だいこん かい にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー しろいんげん しょうもろこし キャベツ えだまめ	627 kcal 25.4 g 17.9 g 2.4 g	脂質				
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 じゃがいも さとう こま	ぎゅうにゅう たら こうやどうふ	にんじん たまねぎ しいだけ ヒーマン 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	食塩相当量				
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 じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく どうふ みそ	ごぼう えだまめ なめこ だいこん 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	たんぱく質			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 なっ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 じゃがいも こむぎこ バター さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ペーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しろいんげん 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	たんぱく質				
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 じゃがいも あぶら こま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なた あぶらあげ	にんじん ながねぎ しいだけ こまつな だけのこ	574 kcal 23.9 g 18.3 g 2.4 g	脂質				
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	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく うすらのたまご	キャベツ たまねぎ にんじん ヒーマン だけのこ こまつな はくさい しいだけ	561 kcal 28.7 g 13.4 g 1.7 g	食塩相当量	サケのちゃんちゃん焼きは、北海道 の名物で、鮭と野菜をほくしながら 食べるとおいしいです。			
28	金	キムチ たくあん ライス	牛乳	シューマイ	ちゅうかスープ		こめ むぎ あぶら こま	ぶたにく やきぶた みそ ぶたにく シューマイ とりにく とうふ うすらのたまご	にんじん キムチ ながねぎ にんにく えだまめ たら だけのこ もやし こまつな たまねぎ はくさい しょうが	490 kcal 18.9 g 12.3 g 2.4 g	たんぱく質	新メニューのひじきシューマイで す。成長にかかせないカルシウム も豊富です。			

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」


『きりたんぼ汁(じる) (秋田県(あきたけん))』

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

「きりたんぼ」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「たんぼ」に似ていることから「たんぼ」と呼ばれるようになりました。

また鍋に入れる際には、「たんぼ」を切って入れることから「きりたんぼ鍋」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「きりたんぼ鍋」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
だいず	きなこ
JAみそ	

