

5月

学校給食予定献立表

今月の食育目標

良い食べ方について知り、食事の準備、後片付けをきちんとしよう

2023年度 座間市立旭小学校

日	曜日	主食 パン・ごはん	のみもの	おかず			さいりょう			エネルギー タンパク質 塩分量	おしらせ
							食べる	あひ	あひり		
							エネルギーになる	体をこく	美味をこく		
1	月	コッペパン	牛乳	ごまごま とんかつ	ごもくスープ	いちごジャム	645 kcal	牛乳、おにぎりに とりにく、とうふ	こんにんじん、たまねぎ	31.7 g	ごまごまごまの衣には2種類のごまが使われています。香りがよく、嚼むごとにその風味が口いっぱいに広がります。今日のパンの袋は小さく縮んだり、曇りだりしてからまとめて捨てましょう。
2	火	ごはん	牛乳	さかなの おろしソース	すましじる		630 kcal	牛乳、さけ とうふ、なると だしごま	こんにんじん、ねぎ	26.7 g	給食を食べるとき、おいしい顔で食べています。おいしい顔で食べると、食べ物が私たちを体の中から元気にしてくれます。今日のお魚は鮭です。おろしソースもさっぱりおいしいです。
8	月	ごはん	牛乳	フルコギ	わかめスープ		615 kcal	こんにんじん、にら とりにく、とうふ	こんにんじん、にら	23.7 g	フルコギは甘いしょうゆやソースのタレに漬け込んだお肉や野菜を専用の鉄板で焼きたり、食べる韓国定番料理です。ごはんが進む味付けになっています。
9	火	しょうパン	牛乳	きびごこの からあげ	じゃがいもの だんごじる	スライスチーズ	576 kcal	牛乳、とりにく おからパウダー	こんにんじん、ねぎ	23.9 g	今日の魚はひなは、鹿児島県水揚げされたものをからあげにして、給食でいただきます。きびごまは、そのまのまじしから鹿児島県産で、「くろしおのしく」と呼ばれています。
10	水	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	かきたまじる		683 kcal	牛乳、たら ごまご、とうふ	ピーマン、ごまご こんにんじん、たまねぎ	26.3 g	魚とじゃがいものみそがらめは、みそや砂糖などを混ぜみんなが食べやすい甘い味付けにしています。残さずにきれいに食べてくれるとうれしいです。
11	木	ぶどうはん	牛乳	スパゲッティ ミートソース	ツナとわかめ のサラダ		618 kcal	ぶどうはん、おから スパ、だいずミート	トマト、トマトソース たまねぎ、セロリ	26.7 g	スパゲッティミートソースには毎週にしたトマト・ペーストにしたトマトでケチャップの味が使われています。トマトだけだと酸っぱい味になるので、塩しゅうにチーズを入れてまろやかな味付けになるように仕上げられています。
12	金	くろパン	牛乳	とりにくの からあげ	こぶきいも	やさしいスープ	615 kcal	牛乳、とりにく おからパウダー	こんにんじん、ごまご こんにんじん、しょうが	28.4 g	今日はみんなに人気のとりのからあげです。給食室の調理員さんたちが1つ1つ丁寧に揚げました。野菜スープには5種類の野菜が入っています。パランスよく食べましょう。
15	月	ロールパン	牛乳	タンメン	スパイス フライドポテト	アセロラゼリー	607 kcal	こんにんじん、しょうが いかに、えび	こんにんじん、ごまご こんにんじん、しょうが	21.6 g	タンメンとは日本の関東地方で発祥した麺料理の一つで、もやしやキャベツなどの野菜を中心に油揚げなどと一緒に炒めて麺の上に乗せたものです。今日のゼリーのカップは重ねて牛乳と一緒に捨てましょう。
16	火	ごはん	牛乳	サバの たつたあげ	きりぼし だいこんのもの	なめこじる	737 kcal	こんにんじん、さけ おからあげ	こんにんじん、ごまご しょうが、ねぎ	28.5 g	「きりぼしだいこんのもの」は、テーマ献立の1つです。さまじやキャベツなどの野菜を一緒に炒めていただきます。給食のために特別に手作りしてくれました。農家さんと調理員さんの愛情たっぷりの「きりぼしだいこんのもの」を味わって食べてください。
17	水	ソフト フランスパン	のむヨーグルト	コーンシチュー	グリーンサラダ		630 kcal	牛乳、とりにく たまごクリーム	こんにんじん、パセリ たまねぎ、コーン	24.4 g	コーンシチューには生クリームやチーズなどを混ぜ込んで、みんなが食べやすい味付けにしています。ごはんのおヨーグルトです。容器は重ねて牛乳と一緒に捨てましょう。
18	木	ごはん	牛乳	にくみそ あんかけ	さわにわん		608 kcal	牛乳、おにぎりに たまご、えだめ	こんにんじん、しょうが たまねぎ、えだめ	23.1 g	今日の肉みそあんかけは新メニューです。みんなが食べやすいように、ごはんが進む味付けにしました。食べた感想を聞かせてくれるとうれしいです。
19	金	たけのこ ごはん	牛乳	サバのカレー じょうゆやき	みそじる		589 kcal	こんにんじん、とりにく おからあげ	こんにんじん、ごまご しょうが、ねぎ	28.4 g	たけのこご飯は、給食室でつくったごはんです。こんにんじんや油揚げなどだけの他にも具材がたくさん入っているのでもちろんおいしいです。
22	月	ソフトめん	牛乳	ジャージャー あんかけ	ナムル	れいとう みそ	614 kcal	牛乳、おにぎりに だいずミート	こんにんじん、ほうれんそう こんにんじん、しょうが	26 g	ジャージャーソフト麺は、みそやしょうがなどで甘さをだしてトウモロコシやキャベツで少しみずを加え、ごま油で風味をつけました。今日は冷凍ミカンが付いています。皮はまとめて捨てましょう。
23	火	ごはん	牛乳	とりにら	もすくの みそじる		637 kcal	牛乳、とりにく とうふ、みそ	こんにんじん、こんにんじん こんにんじん、しょうが	23.3 g	もすくは細長い糸状のかいそうです。「も」に付着して生息することから「もつく」と呼ばれるようになり、それを穂先に「もすく」となったとされています。しょうごもぜひ是非ネラルもたくさんいただきます。
24	水	チーズパン	牛乳	しるみさかなの パセリソース	ビーフ スープ		622 kcal	牛乳、おにぎりに おからパウダー	こんにんじん、ごまご しんかんじゅう	29.9 g	魚のパセリソースは、パセリやキャベツ、こんにんじん、しょうが、たまねぎが入っています。旨みもたっぷり入っている人気のソースです。
25	木	ごはん	牛乳	たうえの ごっつお	ごますあえ	しそかつお ぶりかけ	639 kcal	牛乳、おにぎりに ごまご、とうふ	こんにんじん、いんげん もやし、きゅうり	22.7 g	田植えのごっつおの「ごっつお」とは、新潟の方で「ごちそう」という意味です。新潟では春の食材「干しかぶ」が入りますが、こちらでは手に入りやすいので、代わりに代わりの切り干し大根を使っています。
26	金	ハニレモン トースト	牛乳	ラビオリ スープ	ヨーグルト		658 kcal	こんにんじん、しょうが おからパウダー	こんにんじん、ごまご たまねぎ、キャベツ	23.8 g	ハニレモンソースには、レモンの果汁を使い、さっぱりした口当たりになるように仕上げました。ヨーグルトのカップは重ねて牛乳と一緒に捨てましょう。
29	月	ごはん	牛乳	はるやさい カレー	かみかみ サラダ		677 kcal	こんにんじん、おにぎりに おからパウダー	こんにんじん、パセリ たまねぎ、えだめ	21.8 g	かみかみサラダにはもやしが入っています。かみかみのある食材を使うだけでなく、かみかみをアツアツさきでいため、切り方や調理方法など工夫してあります。一口30回を目安にゆっくり食べてみましょう。
30	火	ポルトガルふう チキンライス	牛乳	ししゃもの ハープあげ	マカロニ スープ		608 kcal	こんにんじん、しょうが おからパウダー	トマト、こんにんじん パセリ、ごまご	25 g	ししゃもは体長15cmほどで、しかも丸ごと食べられます。まるぼしや干物として出回っているものが多く、骨まで食べられるのが特徴です。ししゃもには多くの栄養がありますが、骨まで食べることで豊富なカルシウムを摂取することができます。
31	水	ごはん	牛乳	まーぼー どうふ	ちゅうか サラダ		672 kcal	こんにんじん、とりにく ごまご、みそ	こんにんじん、にら ねぎ、しょうが	26.9 g	中華サラダにははるきが入っています。ツルツルとしたはるきめときゅうりやキャベツにこんにんじんを風味がよいくまごや白ごまで和え、麻婆豆腐によく合う調味料です。

材料の都合で変更する場合もあります。

今年度のテーマ献立は、「座間の味、郷土料理を知ろう!」です。
今月は「切り干し大根の煮物」です!

「切り干し大根」は、秋の終わりに冬にかけて収穫した大根を細切りにし乾燥させたもので、西日本では干切り大根とも呼ばれるほか、京都では軒しのぶとも呼ばれます。
昔は、お店で買うのではなく、家の軒先で天日干しして「切り干し大根」を作っている家庭が多かったです。
座間市の農家さんも「切り干し大根」を手作りしていました。
その「切り干し大根」で煮物を作り、常備菜として毎日の食卓に登場していたので、「切り干し大根の煮物」は座間市で昔から食べられている「郷土料理」のひとつと言えます。

現在、座間市で「切り干し大根」を作っている農家さんはいませんが、給食のために特別に手作りしてくれました。
農家さんと調理員さんの愛情たっぷりの「切り干し大根の煮物」を味わって食べてくださいね!

5月25日(木)

「田植えのごっつお」

春は田植えの時期です。田植えの仕事をとても大変で、一日中かかります。忙しい仕事の合間に、おにぎりと一緒に食べるおかずとして、昔から作られてきたのが「田植えのごっつお」です。「ごっつお」とは、新潟の方言で「ごちそう」という意味です。
この料理には「干しかぶ」が入ります。新潟ならではの春の食べ物です。「干しかぶ」というので、「かぶを干した物なのかな」と思った人もいますが、干しかぶは大根です。大根をいりよく切りにして、さつとゆでて干して作ります。こちらでは手に入りやすいので、代わりに代わりの切り干し大根を使っています。