

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	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
							食いつ	あひ	みどり		
							エネルギーになる	体をこく	酸味をこく		
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	牛乳	ふたにく とりにく	ごまごま しいけ	645 kcal 31.7 g 25.1 g 1.7 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、嚼むごとにごま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、曇ら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		牛乳	さけ とうふ なると だしご おからパウダー	にんじん ごまごま だいこん ねぎ えのきだけ	630 kcal 26.7 g 16.7 g 0.9 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、食べ物が私たちにからだ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		牛乳	ふたにく とりにく	にんじん にら ごまごま にんにく ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ	615 kcal 23.7 g 14.5 g 1.5 g	フルコギは甘いしょうゆや酢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から元気に食べられ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	しょくパン	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	牛乳	とりにく おからパウダー スライスチーズ	にんじん ごまごま だいこん ねぎ ごぼう しめじ	576 kcal 23.9 g 17.3 g 2.1 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		牛乳	たら ごまごま とうふ みそ	ビーマン ごまごま にんじん たまねぎ ねぎ	683 kcal 26.3 g 14.8 g 0.6 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		牛乳	ふたにく ソー たまご チーズ わかめ	トマト トマトソース たまねぎ セロリ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ	618 kcal 26.7 g 16.5 g 1.8 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、塩しめじを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	牛乳	とりにく おからパウダー	にんじん ごまごま にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	615 kcal 28.4 g 17.5 g 1.5 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	牛乳	ふたにく いかに えび	にんじん ごまごま にんにく しょうが もやし キャベツ しいけ ねぎ	607 kcal 21.6 g 18.7 g 0.6 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鶏肉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	牛乳	さば あぶらあげ みそ とうふ おからパウダー	にんじん ごまごま しょうが ねぎ なめこ たまねぎ きりぼし だいこん	737 kcal 28.5 g 23.1 g 2.2 g	「きりぼしだいこんのもの」は、テーマ献立の1つです。さばで「きりぼしだいこん」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「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		牛乳	とりにく たまご クリーム シュレッドチーズ	にんじん パセリ たまねぎ コーン えだまめ きゅうり キャベツ	630 kcal 24.4 g 15.4 g 0.4 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		牛乳	ふたにく たまご いり みそ だしご おからパウダー	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ だいこん えのきだけ いりご ねぎ ごぼう	608 kcal 23.1 g 12.5 g 2.2 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。食べた感想をお聞かせください。
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		牛乳	とりにく おからパウダー	にんじん ごまごま たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ	599 kcal 28.4 g 17.9 g 2.1 g	たけのこご飯は、給食室でつくったごはんです。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	牛乳	ふたにく たまご いり みそ	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ もやし いりご きゅうり みかん	614 kcal 26 g 15.4 g 1.8 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辛みを加え、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		牛乳	とりにく とうふ みそ もすく おからパウダー	にんじん にんにく にら しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	637 kcal 23.3 g 15.2 g 2 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。しょうもすくせんいもネラルもたくさん入った献立です。
24	水	チーズパン	牛乳	しるみそ の パセリ ソース	ビーフ スープ		牛乳	ふたにく おからパウダー	にんじん ごまごま しんかじゅう たまねぎ もやし	622 kcal 29.9 g 22.6 g 1.1 g	魚のバーベキューソースのソースには、レモン果汁・りんごソース・たまねぎが入っています。旨みのなかにみかんが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 ふりかけ	牛乳	ふたにく ごまごま おからパウダー	にんじん いんげん もやし きゅうり ゆでしだいこん	639 kcal 22.7 g 15.6 g 1.8 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、代わりにための切り干し大根を使っています。
26	金	ハニーレモン トースト	牛乳	ラビオリ スープ	ヨーグルト		牛乳	ふたにく たまご ヨーグルト おからパウダー	にんじん ごまごま たまねぎ キャベツ レモン汁 ごぼう	658 kcal 23.8 g 25 g 0.7 g	ハニーレモンソースには、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		牛乳	ふたにく たまご おからパウダー	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ えだまめ トマト ほうれんそう	677 kcal 21.8 g 18.6 g 0.7 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、かみかみをアツアツさきで食べるために、切り方や調理方法などを工夫してあります。一口30回を目安にゆっくり食べてください。
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		牛乳	ししゃも ふたにく とりにく ごまごま おからパウダー	トマト にんじん パセリ ごまごま にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	608 kcal 25 g 18.7 g 1.2 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的です。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		牛乳	ふたにく とうふ みそ チキンレック おからパウダー	にんじん にら ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいけ きゅうり キャベツ	672 kcal 26.9 g 17.4 g 1.8 g	中華サラダにははるさめが入っています。ツルツルとしたはるさめときゅうりやキャベツににんじんを風味がよくごま油や白ごまで和え、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ようです。  
 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。大根をいろいろ切りにして、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、代わりにための切り干し大根を使っています。