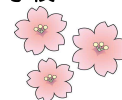


4がつ こんだて表

令和4年
座間市立旭小学校

食育目標

よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう



日	曜日	パン・ごはん	のりもの	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
							あか	みどり	きいろ	タンパク質	
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	しぼろ	
11	月	しょくパン	牛乳	ワンタンスープ	まめまめみそまめ	スライスチーズ	ぎゅうにゅう だいす	しょうが もやし	しょくパン あぶら	637	今日から給食が始まります。みなさんにもっと給食を好きになってほしいと思います。給食の時間のなかにも目標をたててみます。
						ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん	ごまあぶら さとう	31.7		
						こうやどうふ	こまつな たけのこ	ワンタンのかわ	26.4		
						スライスチーズ	ながねぎ	かたくりこ ごま	3.1		
12	火	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめ	サラダ	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが	ごはん ごまあぶら	609	とうふの中華煮の豆腐は、座間市の豆腐屋さんで作ってもらっています。青森県とれる「おおすすめ」という種類の大豆を使っています。
							ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ	24.6		
							きざみだいす	はるさめ さとう	15.7		
							チンゲンサイ キャベツ きゅうり	ごま あぶら	1.7		
13	水	(ごはん)	牛乳	カレーライス	きりぼし	だいこん	ぶたにく	にんにく しょうが	ごはん あぶら	697	給食を食べるとき、おいしい顔で食べていますか。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。
							ぎゅうにゅう	バター こむぎこ	23.1		
							しろいんげんまめ	さとう ごま	18.1		
							ヨーグルト	じゃがいも	1.7		
14	木	ぶどうパン	牛乳	とりにくのからあげ	こぶきいも	(のりあじ)	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	ぶどうパン あぶら	615	こぶきいものじゃがいもは、この春にとれたものです。春のじゃがいもは、九州からとればじめます。
							とりにく	たまねぎ にんじん	ごまあぶら こめこ	28.4	
							おからパウダー	コーン キャベツ	じゃがいも マカロニ	17.9	
							ぶたにく あおりのり	こまつな	かたくりこ	2.5	
15	金	ごはん	牛乳	NEW ぶたにくと なまあげの すきに	からし	あえ	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん	ごはん あぶら	585	「ぶたにくとなまあげのすきに」は、新献立です。ぶたにくとなまあげ、そして野菜をすき焼き風に煮込みました。
							ぶたにく きぬあげ	ながねぎ はくさい	さとう	22.1	
							かつおぶし	しらたき もやし		12.5	
								ほうれんそう きよみオレンジ		1.4	
18	月	ガーリックトースト	牛乳	どさんこ	じる		ぎゅうにゅう	パセリ にんにく	しょくパン バター	676	どさんこじるには、たくさんのお肉が入っています。栄養満点です。
							ぶたにく とうふ	にんじん だいこん	マーガリン	22.3	
							わかめ みそ	コーン ながねぎ	じゃがいも	24.1	
								キャベツ	はちみつレモンゼリー	2.7	
19	火	ひじきごはん	牛乳	さわらのてりやき	かきたま	じる	ひじき とりにく	しらたき にんじん	こめ むぎ	620	黒くて、ひよろっとしている「ひじき」には、すぐれた力が入っています。おしょうゆ味で煮てから炊き込みます。食べやすくなっています。
							あぶらあげ たまご	しいたけ こまつな	さとう かたくりこ	31.6	
							えだまめ かまぼこ	はくさい ながねぎ	あぶら ごま	20.9	
							ぎゅうにゅう とうふ さわら	えのき		2.3	
20	水	くろパン	のむヨーグルト	さけのクリームに	カレー	あじの	のむヨーグルト	たまねぎ にんじん	くろパン こむぎこ	587	カレーあじのドレッシングには、ほうれん草がよくあいます。サラダに入っている緑色の野菜が、ほうれん草です。
							さけ ベーコン	にんにく エリンギ	じゃがいも バター	24.4	
							とうにゅう チーズ	しめじ ブロッコリー	あぶら さとう	14.7	
							しろいんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ほうれんそう		2.4	
21	木	(ごはん)	牛乳	ぶたにくのうまにどん	ごます	あえ	ぶたにく	たまねぎ にんじん	ごはん あぶら	596	「ごますあえ」は、ごまをたっぷり使ったあえ物です。ごまを炒っているので香ばしさがあります。
							ぎゅうにゅう	ながねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	23.7	
							さつまあげ	しらたき はくさい	ごま ごまあぶら	15.4	
								もやし きゅうり		1.7	
22	金	ロールパン	牛乳	 にこみそば (なまえにそばがつか きますが、ほそうどん です)	じゃがいもの	チーズやき	ぎゅうにゅう なるど	にんじん ながねぎ	ロールパン さとう	632	今年度は、「ざまりんもだいすき」さまのあじ」を月に一度、紹介します。「煮込みそば」は、名前にそばがつかみませんが、ほそうどんで作ります。みなさんがおしいちゃんおはあちゃんになっても残したい料理です。
							ぶたにく ハム	こまつな しいたけ	ほそうどん	26.7	
							あぶらあげ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも あぶら	21	
							チーズ	コーン パセリ ブルー		2.6	
25	月	 ごはん	牛乳	とりにくと だいすの ケチャップ あえ	ビーフン	スープ	ぎゅうにゅう だいす	しょうが ビーマン	ごはん あぶら	678	今日から一年生の給食が始まります。初めての給食をおいしい顔で食べてもらおうと、考えました。
							とりにく	あかビーマン	かたくりこ さとう	27.2	
							ぶたにく	たまねぎ にんじん	ビーフン	18.7	
								にんにく こまつな キャベツ		1.8	
26	火	セルフフィッシュサンド	牛乳	コーンポタージュ	スープ		ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	まるパン あぶら	653	初めて出す「まるパン」です。フィッシュフライをはさんで食べます。
							フィッシュフライ	マッシュルーム	さとう じゃがいも	28.3	
							しろいんげんまめ	コーン セロリ	こむぎこ バター	22.3	
							とうにゅう とりにく	パセリ パナナ		2.1	
27	水	こめこロールパン	牛乳	スパゲティ	ミート	ソース	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	こめこロールパン	663	かみかみサラダは、よくかんで食べてもらうために、こぼれ落ちるお肉が入っています。一口30回かんで食べてます。
							ぶたにく チーズ	セロリ にんにく	スパゲティ あぶら	27.1	
							きざみだいす	トマト グリーンピース	さとう ごま	21.9	
								ごぼう きゅうり キャベツ コーン	もちむぎ	2.3	
28	木	ごはん	牛乳	ツナ	そぼろ	けんちん	こうやどうふ ツナ	たまねぎ にんじん	ごはん ごまあぶら	592	ツナそぼろは、ごはんがすすむメニューです。ごはんと一緒に食べます。
							えだまめ とうふ	だいこん ごぼう	さとう ごま	24.7	
							ぎゅうにゅう	ながねぎ しいたけ	さといも	15.7	
							ぶたにく	こんにゃく		1.6	



ざまりんもだいすき♡さまのあじ



1年生のきゅうしょくがはじまります。

材料の都合で変更する場合があります

