

9がつ こんだて表

令和4年
座間市立旭小



食育目標

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう

日	曜日	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 脂質 食塩相当量	おしらせ	
						あか	みどり	きいろ			
1	木	(ごはん)	牛乳	カレーライス	ブロッコリーのソテー	ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう しろういんげんまめ フランクフルト ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	726 24.9 18.9 1.6	今日から給食がはじまります。きれいに手を洗い、静かに準備をします。給食に慣れ、食べたくて手を洗います。
2	金	ココナッツあげパン	牛乳	とうがんスープ		バナナ	ぎゅうにゅう にくだんご とり	とうがん にんじん こまつな はくさい しめじ しんじけ ながねぎ バナナ	こめこココナツパン あぶら ココナツ こなざとう ごまあぶら	611 24.4 23.4 2.4	とうがんは、漢字で冬の瓜と書きまますが夏の野菜です。スープの中の透明なものがとうがんです。
5	月	ごはん	牛乳	じゃがいものなんばんに	しらたきのつるつるいため	ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく だいす えだまめ ベーコン みそ ひじきのつくだに	にんにく しょうが こぼろ たけのこ しらたき もやし コーン	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	633 24.4 14.7 1.7	しらたきは、こんにゃくと同じこんにゃくももたらすからつるつるします。給食に慣れ、食べたくて手を洗います。
6	火	カレーピラフ	牛乳	ししゃものこまあげ	やさしいスープ		とりにく えだまめ ワインナー チーズ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく おからパウダー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ てんぷらこ ごま じゃがいも	626 24.3 21.6 2.4	野菜は、色々な切り方ができます。料理に合わせて切ることで、おいしさが変わります。給食の野菜スープは、千切りです。
7	水	ソフトフランスパン	牛乳	チリコンカン	もやしソテー		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きざみだいす しろういんげんまめ チーズ ミックスビーンズ えだまめ ワインナー	にんにく パセリ たまねぎ にんじん もやし トマト	ソフトフランスパン マカロニ あぶら かたくりこ こむぎこ	609 28.4 20 2.2	チリコンカンは、アメリカのチキンスープでうまれたお肉と豆の料理です。今日使っている豆は、「だいす+きん+たまめ+しろういんげんまめ」あおだいたいです。
8	木	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズやき	そうめんじる	れいとうみかん	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ	たまねぎ にんじん ながねぎ えのき こまつな れいとうみかん	ごはん ノンエッグマヨネーズ そうめん	593 28.2 11.7 1.7	鮭は、どこで一生を過ごしたかによって名前が違います。大きく分けて、8種類あります。
9	金	セルフてりやきチキンバーガー	牛乳	つきみじろ(うずらのたまごいり)		じゅうごやゼリー	とりにく ぎゅうにゅう おからパウダー うずらのたまご なる	こまつな だいこん はくさい にんじん	サンドパン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも しらたま ゼリー	652 29.8 25.2 2.4	今日は、十五夜です。秋のきれいな月を思い浮かべよう。お月見汁を作りました。
12	月	しょくパン	牛乳	ワンタンスープ	だいすどにぼしのあまから	スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす にぼし スライスチーズ	たまねぎ にんじん もやし たけのこ にら ながねぎ しょうが	しょくパン あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	613 30.4 24.8 2.9	ワンタンスープは、中国の料理です。料理のひとことです。中国はとても広いのでその土地により料理も様々です。
13	火	ごはん	牛乳	とりにくのチリソースに	はるさめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが こまつな キャベツ	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	582 20.8 12.4 1.6	とりにくのチリソースは、トマトソースに唐辛子などを加えたチリソースをつくられます。チリソースで、とり肉と野菜を煮込みました。
14	水	ごはん	牛乳	さばのねぎやき	さわにわん		ぎゅうにゅう さば かまぼこ ぶたにく	ながねぎ こぼろ にんにく しょうが にんじん だいこん たけのこ えのき しんじけ こまつな	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	664 26.7 24.1 1.7	沢煮鮭の「さわ」は、たくさんという意味があります。たくさんの野菜の細切りが入った汁を沢煮鮭といいます。
15	木	ロールパン	牛乳	スパゲティナポリタン	コーンとえだまめのソテー		ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ えだまめ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム にんにく コーン キャベツ	ロールパン あぶら スパゲティ バター	614 24.7 18.9 2.3	スパゲティナポリタンは、日本でできたパスタ料理です。
16	金	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろごはん	とんじる		ツナ こやどうら えだまめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな だいこん こぼろ つきこんやく	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	626 28.0 17.1 1.9	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。
20	火	ひじきごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	すましじる(うずらのたまごいり)		ひじき とりにく あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ かつお おからパウダー とうふ わかめ うずらのたまご	にんにく しらたき しいたけ ながねぎ はくさい こまつな えのき	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ てんぷらこ	598 24.2 18.7 2.6	今日のすまし汁は、こんにゃくとさばと調理員さんの手でだしを取りました。あおのすまし汁です。
21	水	くろパン	牛乳	たいのレモンソースかけ	マッシュポテト なつやさいスープ		ぎゅうにゅう たい おからパウダー しろういんげんまめ とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん レモン キャベツ コーン スズキニ	くろパン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター	651 29.5 23.3 2.6	今日のたいは、愛媛産産から無償で提供をいただいています。たいは、産物なので給食に使うことは、珍しいです。愛媛の漁師さんに感謝して食べます。
22	木	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	しおナムル	おおかぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき えだまめ ハム おかぶりかけ	たまねぎ にんじん こんにゃく こぼろ もやし キャベツ ながねぎ にんにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	619 23.8 15.1 1.9	塩ナムルは、塩だれを別につくって、野菜をゆでてから合わせました。
26	月	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん	だいがくかぼちゃ		とりにく なる ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ こまつな かぼちゃ	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	614 23.4 13.4 1.7	今日のソフトめん「カレーなんばん」は、新しいメニューです。暑い夏でも食べやすいように仕上げました。
27	火	とりごぼろピラフ	牛乳	さかなのフィレッテ	マカロニスープ		とりにく えだまめ ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ おからパウダー	こぼろ しめじ たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら バター てんぷらこ マカロニ	617 29.2 17.4 2.2	さかなのフィレッテは、メルルーサという魚を使っています。味は、スズキに似ています。水深200メートルから400メートルの深海にいます。
28	水	ごはん	牛乳	ビビンバ	わかめスープ(うずらのたまごいり)	れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく うずらのたまご	にんにく しょうが もやし にら ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな れいとうみかん	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	615 25.5 16.2 1.7	ビビンバは、韓国料理のひとつです。ごはんの上に具をのせて韓国風の混ぜご飯です。
29	木	チーズパン	のむヨーグルト	ホワイトビーンズシチュー	キャベツのガーリックソテー		のむヨーグルト おからくまめ ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ しろういんげんまめ ハム なまぐら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	チーズパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	616 25.1 17.2 2.6	ホワイトビーンズシチューは、調理員さんが一輪かきで作ったホワイトルウを使っています。
30	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのかおりづけ	みそしる	やきのり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ おからパウダー やきのり	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん とうがん	ごはん かたくりこ こむぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	642 28.7 18.2 1.7	今年度は、「さまりんもだいすきまのあじ」を月に一巻紹介しています。「ぶたにくのかおりづけ」は、ねぎの入ったようゆ味のたしに漬り込んで食べる料理です。



さまりんもだいすきまのあじ

材料の都合で変更する場合もあります