

11月 学校給食予定献立表

今月の食育目標

感謝の気持ちを持って食べよう

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			ざいりょう			エネルギー タンパク質 塩分量	おしらせ
							食べる	あひら	みどり		
							エネルギーになる	たんぱく質をつくる	脂質を摂る	エネルギー	
1	水	(ごはん)	牛乳	タコライス	ポイル キャベツ	たまごの コン スープ	ごはん あぶら でんぷん	牛乳 ふたにく とりにく とろふ たまご だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく ビーマン とまと ねぎ こまつな とうもろこし キャベツ	609 kcal 26.6 g 14.2 g 1.8 g	タコライスとは、タコスの具材をごはんにのせて沖縄県はしらの料理です。ひき肉やトマト・チーズ・レタスがたっぷり乗っているのを、給食では、アレンジしてあります。
2	木	ソフトフランスパン	のむヨーグルト	あきやさいの ミルクに	きりぼし だいこんの サラダ		ソフトフランスパン さつまいも こむぎこ あぶら パター さとう こま	のむヨーグルト 牛乳 とりにく たまねぎ なまくりーお チーズ さとう こま	かぶ ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ きゅうり きりぼしだいこん	612 kcal 24.1 g 17.6 g 2.3 g	日本では江戸時代にさつま地方（今の鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもは、ゆっくり熱を通すことで甘みが出ます。
6	月	ロールパン	牛乳	スパゲッティ ミートソース	ツナとわかめ のサラダ		ロールパン さとう スパゲッティ あぶら バター	牛乳 ふたにく ツナ だいずミート チーズ	にんじん たまねぎ にんにく わかめ キャベツ きゅうり ちりめん とまと	651 kcal 27 g 21.9 g 2.9 g	スパゲッティミートソースには塩麹にしたトマト・ペーストにしたトマトそしてケチャップの3つが使われています。トマトだけだと酸っぱい味付けになるので、隠し味にチーズを入れてまろやかな味付けにするよう仕上げられています。
7	火	(ごはん)	牛乳	たかなそぼろ どん	いものこじる	みかん	ごはん さとちも さとう こま	牛乳 ふたにく とりにく とろふ だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく たかな こんにゃく こむぎこ みかん しめじ ねぎ こまつな	629 kcal 26.8 g 13.3 g 1.8 g	平安時代に中国から日本に伝わった、たかなは、日本では九州地域を中心に生産されて、長野の野沢菜（のざわな）、広島の高島菜（たけしまな）とならぶ日本の三大菜漬（さんだいなづけ）の一つです。
8	水	ぶどうパン	牛乳	とりにくの ワインに	★イタリアン サラダ		ぶどうパン でんぷん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく ツナ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり ビーマン とまと	596 kcal 24.7 g 17.2 g 2.2 g	ワインは、ぶどうそのまのお酒になった物のことです。「よいワインはよいぶどうから」つくられます。ワインの味わいの80～90%はぶどうの品質が決まるとも言われています。
9	木	ごはん	牛乳	なまあげとだい こんのアイス スターソースに	★ごまあえ	つくだに	ごはん じゃがいも さとう こま あぶら つくだに	牛乳 とりにく きぬあげ	にんじん たまねぎ だいこん いんげん こんにゃく キャベツ ほうれんそう もやし	600 kcal 21.6 g 14.6 g 1.8 g	「だいこん」には全国各地、個性的なものがたくさんあります。今も日本で最も生産されている野菜で、主に流通しているのは甘みがあり、みずみずしい「あおくびだいこん」です。
10	金	ごはん	牛乳	★さばの ソースがけ	とんじる		ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	牛乳 まさば ふたにく とろふ ねぎ だいこん みそ	しょうが こぼし ねぎ こまつな にんじん だいこん こんにゃく	698 kcal 27.5 g 24.7 g 2 g	とんじるは、ぶた肉と野菜をいためてから煮こんでみそで味付けした汁です。たかさんの具材が入っているから、寒い地域や寒い時期に食べられることが多いです。
14	火	ごはん	牛乳	いもに	からし みそあえ	のり	ごはん さとちも あぶら さとう のり	牛乳 ふたにく あぶらあげ ソーチキン みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく もやし ほうれんそう はくさい	800 kcal 25.1 g 15.9 g 1.9 g	さとちもは、日本の縄文時代に伝わったとされる歴史ある野菜です。親いもがこむぎよりずいぶん、孫いもが青いため、豊作や子孫繁栄（しそんはんえい）のシンボルの一つとされています。
15	水	シナモン げパン	牛乳	いしかりじる	バナナ		こめこッパン じゃがいも さとう あぶら パター シナモン	牛乳 しろさけ とろふ みそ	にんじん だいこん とうもろこし ねぎ こまつな キャベツ バナナ	628 kcal 27.3 g 22.1 g 2.7 g	シナモンは、クスノキ科ニッケイ属の木の幹(みき)や根の皮を、かんそうさせて作られる香辛料(こうしんりょう)です。料理の風味づけやかくし味に使われることが多いです。
16	木	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめスープ		ごはん でんぷん はるさめ こま あぶら こまあぶら	牛乳 ふたにく とりにく とろふ たまご	にんにく たまねぎ いら にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほうれんそう わかめ こまつな こんにゃく	619 kcal 24.6 g 15.9 g 2.1 g	チャプチェとは、春雨と、細切りにした肉、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、シイタケ、シメジなどをゴマ油でいため、しょうゆ、塩、砂糖などで甘辛味を付けたかんこ料理です。
17	金	てまきすし	牛乳	★さかなの ごまあえ	さつまじる	みかん	こめ むぎ さつまいも こむぎこ パンぷらこ こま あぶら さとう のり	牛乳 ほき あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ごぼう かんぴょう ほししんだけ ねぎ しんあな しめじ みかん	693 kcal 27 g 20.5 g 2.3 g	今日の魚は、ホキです。ホキと呼ばれていますが、本来日本に生息していない魚です。英語名のブルーホキから、ホキと呼ばれるようになったそうです。
20	月	(ソフトめん)	牛乳	おあげうどん	キャンディー ポテト		ソフトめん さつまいも さとう あぶら パター	牛乳 とりにく なると あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな はくさい ほうれんそう	701 kcal 23.9 g 18.2 g 1.5 g	ソフトめんは、学校給食でごはんやパンと同じ主食として作られためんのことです。油揚げがたっぷり入ったおつゆによくからめて食べましょう。
21	火	ごはん	牛乳	マーボー どうふ	ちゅうか サラダ		ごはん はるさめ でんぷん さとう あぶら こまあぶら こま	牛乳 ふたにく とりにく とろふ たまご	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり たけのこ ねぎ いら ほうれんそう キャベツ	645 kcal 26.8 g 16.7 g 2.1 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・にんじんを風味がよくいごま油や白ゴマで和えします。マーボーどうふによく合う料理です。
22	水	ツナときのこの ピラフ	牛乳	ちくわの カレー ふうみあげ	はくさい スープ		こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら パター	牛乳 とりにく ツナ ちくわ おうすらのたまご どうふ	にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい こまつな えだまめ	609 kcal 26.4 g 20.1 g 2.4 g	はくさいは、あっさりした味わいなので、定番の鍋物や漬物はもちろん、炒めもの、煮物、サラダなど様々な調理法で楽しめます。今日の給食では、はくさいスープにしました。
24	金	コッペパン	牛乳	さげのみそ マヨネーズ やき	パスタスープ	みかん	コッペパン じゃがいも スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 しろさけ ふたにく パーコン みそ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん	602 kcal 33.9 g 18.2 g 2.9 g	みかんは、10月中旬から1月下旬にかけて収穫されます。一番人気の時期は12月で「早生（わせ）みかん」や「中生（なかつ）みかん」が当てはまります。
27	月	ごはん	牛乳	★いりどり	★かんぴょう のごまあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こま	牛乳 とりにく	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう	601 kcal 22.7 g 14.1 g 1.4 g	かんぴょうとは、夕顔（ゆうがお）の実をうすく細長くむき、干したものです。日本では、栃木県が特産地として有名です。
28	火	ふきよせごはん	牛乳	ししゃもの いそへあげ	かぶの みそじる		こめ もちこめ むぎ さつまいも こむぎこ でんぷんこ あぶら さとう あおのり	牛乳 とりにく ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	にんじん れんこん ほうれんそう えだまめ はくさい かぶ だいこんの葉 えのきたけ	600 kcal 22.3 g 18.6 g 2.3 g	「ふきよせ」とは、秋に色づいたもみじやぎんなんの葉や、花びらが風に吹かれて散り、一カ所に寄せ集まった様子を表現したものです。それは散り落ちた赤や黄色の木の葉の美しさから生まれた言葉でもあります。
29	水	(ごはん)	牛乳	チキン カレーライス	★まめめ サラダ	ヨーグルト	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら バター こまあぶら こま	牛乳 とりにく ソーチキン だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが とまと えだまめ きゅうり とうもろこし キャベツ	726 kcal 26.1 g 20 g 1.6 g	大豆は、「豆の王様」「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高いのが特徴です。豆腐をはじめ、納豆、みそ、しょうゆなどの原料として、日本人の食生活を支えている重要な豆です。
30	木	チーズパン	牛乳	とうふの だんごじる	★ナッツごぼう		チーズパン でんぷん しらたまこ こめこ アーモンド あぶら さとう こま	牛乳 とりにく とうふ だいず	にんじん しめじ ほうれんそう こまつな はくさい ねぎ ごぼう	634 kcal 28.3 g 21.6 g 2.4 g	「ごぼう」を食べるのは世界でも日本だけといわれてきましたが、近年では台湾などアジアでも食べられるようになり、ヨーロッパの関心も高まっています。

★印はかみかみメニューです。ひとくち30歳よくかんで食べましょう。

材料の都合で変更する場合があります。

今年度のテーマ献立は、「座間の味、郷土料理を知ろう!」です。今年11月17日(金)は「ざまりん給食」です!

11月1日は、座間市の市政記念日、つまり座間市のお誕生日です。座間市の50歳を記念して「ざまりん給食」が考えられました。座間市で作られたお米や野菜・味噌などをたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食になりました。

座間市のことをもっと知ってほしい、もっともっと好きになってくれたらいいなという思いを込めて、「ざまりん給食」の動画も作成しましたので「ざまりん給食」を食べながらみてください。そして、みなさんの中で座間市への愛が育ってほしいと願っています。

～今月の座間の野菜～

ながねぎ
こまつな

だいこん
キャベツ
だいず

さつまいも
さとちも