

# 10がっ こんだて表

令和4年  
座間市立旭小学校



食育目標

食べ物と健康について知り、楽しんで食べよう

日	曜日	パン・ごはん	のみもの	お か す		おしりょう			おしらせ
						あじ	あじ	あじ	
						血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	タンパク質
						きゅうりゅう どうふ	にんにく しょうが	ごはん ごまあぶら	たんぱく質
						ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん	さとう かたくりこ	たんぱく質
						きざみだいす	ながねぎ たけのこ	はるさめ ごま	たんぱく質
						いりたけ たら	しいたけ たら	あぶら かたくりこ	たんぱく質
						きゅうりゅう ししゃも	ながねぎ えのき	こめ むぎ	たんぱく質
						あおりの どうふ	にんじん こまつな	さつまいも ごま	たんぱく質
						おからパウダー わかめ	あぶらあげ みそ	こむぎこ てんぷらこ	たんぱく質
						たまご かまぼこ	あぶら かたくりこ	あぶら かたくりこ	たんぱく質
						ぶたにく	たまねぎ にんじん	サンドパン あぶら	たんぱく質
						きゅうりゅう	たけのこ もやし	さとう コロケ	たんぱく質
						ぶたにく	しょうが ながねぎ	ワントンのかわ	たんぱく質
						ぶたにく	にら れいとうみかん	ごまあぶら	たんぱく質
						きゅうりゅう とり	ごぼう なめこ	ごはん かたくりこ	たんぱく質
						えだまめ どうふ	だいこん キャバツ	こめこ あぶら	たんぱく質
						あぶらあげ みそ	ながねぎ こまつな	じゃがいも さとう	たんぱく質
						おからパウダー			たんぱく質
						きゅうりゅう いか	はくさい もやし	ぶどうパン	たんぱく質
						ぶたにく なると	にんじん こまつな	ラーメン こめこ	たんぱく質
						たいす あおりの	ながねぎ きくらげ	ごまあぶら	たんぱく質
							しょうが	じゃがいも あぶら	たんぱく質
						きゅうりゅう さけ	キャバツ ビーマン	ごはん あぶら	たんぱく質
						みそ ひじき	たまねぎ にんじん	さとう パター	たんぱく質
						ちくわ どうふ	しらたき こまつな	かたくりこ	たんぱく質
						たまご かまぼこ	はくさい ながねぎ		たんぱく質
							えのき		たんぱく質
						ぶたにく きゅうりゅう	しょうが にんにく	ごはん あぶら	たんぱく質
						ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも	たんぱく質
						ぶたにく	ビーマン たけのこ	さとう かたくりこ	たんぱく質
						ぶたにく	こまつな キャバツ	ピーフン	たんぱく質
						きゅうりゅう ぶたにく	にんにく しょうが	ナン あぶら	たんぱく質
						きざみだいす ツナ	たまねぎ にんじん	じゃがいも パター	たんぱく質
						えだまめ チーズ	りんご トマト	こむぎこ ごま	たんぱく質
						しろいんげんまめ	きゅうり	ゼリー	たんぱく質
						あぶらあげ みそ	まいたけ えのき	こめ むぎ さとう	たんぱく質
						ぶたにく	しめじ しいたけ	こむぎこ あぶら	たんぱく質
						きゅうりゅう ちくわ	しらたき にんじん	てんぷらこ ごま	たんぱく質
						ぶたにく	とうがん たまねぎ	じゃがいも	たんぱく質
						ぶたにく	こまつな		たんぱく質
						きゅうりゅう シイラ	たまねぎ にんじん	しよくパン あぶら	たんぱく質
						おからパウダー	セロリ パセリ	てんぷらこ パンこ	たんぱく質
						ぶたにく		オールブラン パンネ	たんぱく質
						ぶたにく	たまねぎ にんじん	ごはん あぶら	たんぱく質
						きゅうりゅう わかめ	ながねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	たんぱく質
						ツナ	しらたき はくさい	ごまあぶら	たんぱく質
							キャバツ		たんぱく質
							きゅうり		たんぱく質
						きゅうりゅう たら	ビーマン キャバツ	ごはん あぶら	たんぱく質
						たいす みそ	たまねぎ にんじん	かたくりこ さとう	たんぱく質
						こうやどうふ	ながねぎ こまつな	ごまあぶら	たんぱく質
							にんにく しょうが	じゃがいも	たんぱく質
						のむヨーグルト	たまねぎ にんじん	ソフトフランスパン	たんぱく質
						ぶたにく ぶたにく	パセリ キャバツ	あぶら さつまいも	たんぱく質
						きゅうりゅう	きゅうり にんにく	こむぎこ パター	たんぱく質
						しろいんげんまめ	ほうれんそう	さとう	たんぱく質
						ぶたにく やきぶた	にんじん ながねぎ	こめ むぎ	たんぱく質
						えだまめ とり	のざわな にんにく	あぶら ごまあぶら	たんぱく質
						チキンバーグ	コーン たまねぎ	ごま かたくりこ	たんぱく質
						きゅうりゅう どうふ	こまつな		たんぱく質
						ぶたにく	にんにく しょうが	ごはん あぶら	たんぱく質
						えだまめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも パター	たんぱく質
						しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん	こむぎこ さとう	たんぱく質
						チーズ	トマト キャバツ		たんぱく質
						ヨーグルト ツナ	きゅうり		たんぱく質
						きゅうりゅう とり	しょうが だいこん	ごはん あぶら	たんぱく質
						なまあげ とり	ごんにやく にんじん	さとう	たんぱく質
						かつおぶし	れんこん もやし		たんぱく質
						えだまめ	はくさい みかん		たんぱく質
						ひじきのつくだに	ほうれんそう		たんぱく質
						きゅうりゅう エビ	たまねぎ にんじん	ロールパン あぶら	たんぱく質
						ぶたにく いか	たけのこ もやし	ちゅうかめん	たんぱく質
						ミートボール	しいたけ キャバツ	かたくりこ さとう	たんぱく質
							こまつな	ごまあぶら	たんぱく質
						とり	しょうが たけのこ	ごはん あぶら	たんぱく質
						きざみだいす	にんじん だいこん	さとう じゃがいも	たんぱく質
						きゅうりゅう どうふ	ごぼう つきこんやく		たんぱく質
						みそ	ながねぎ こまつな		たんぱく質
						きゅうりゅう ホキ	パセリ パン	くらパン パンこ	たんぱく質
						チーズ	たまねぎ にんじん	さつまいも パター	たんぱく質
						ぶたにく	キャバツ コーン	ノンエッグマヨネーズ	たんぱく質
						しろいんげんまめ	こまつな	さとう あぶら	たんぱく質
						きゅうりゅう どうふ	にんじん しめじ	チーズパン あぶら	たんぱく質
						ぶたにく	しいたけ こまつな	こめこ しらたまこ	たんぱく質
						ぶたにく	はくさい ながねぎ	かたくりこ さとう	たんぱく質
							ごぼう	ごま アーモンド	たんぱく質



ごまもみだいすきむぎまのあじ

材料の都合で変更する場合があります