0

9月 学校給食予定献立表

今月の食育目標　　正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう

２０２３年度　座間市立旭小学校

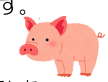
日	曜日	主食 パン・ごはん	のみもの	おかず			さいりょう きいろ エネルギーになる	 あか 体をつくる	 みどり 病気を防ぐ	エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
1	金	ロールパン	牛乳	★チリコンカーン	キャベツとコーンのソテー		ロールパン　あぶら さとう　バター マカロニ　こむぎこ	牛乳　ぶたにく ウィンナー　だいず だいずミート チーズ　ベーコン	にんじん　たまねぎ にんにく　パセリ キャベツ　コーン	714 kcal 29.7 g 28.2 g 2.9 g	チリコンカーンは、ひき肉や玉ねぎをいためて、インゲン豆やトマト、ピーマン、などをくわえてにこんだ、メキシコの伝統的な料理のことです。
4	月	コッペパン	牛乳	スパゲッティナポリタン	プルプルフルーツゼリー		コッペパン　あぶら スパゲッティ ゼリー	牛乳　ぶたにく チーズ	にんじん　たまねぎ ピーマン　エリンギ にんにく バナナ　ミックスフルーツ	636 kcal 24.3 g 15.6 g 2.3 g	ナポリタンとは、パスタ料理の1つで、スパゲッティをタマネギ、ピーマン、ベーコンなどの具といっしょにいためてトマトケチャップで味を付けたものを給食では少しアレンジしました。
5	火	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	とんじる		ごはん　じゃがいも さとう　あぶら ごま こんにゃく	牛乳　ぶたにく ツナ　とうふ こうやどうふ みそ	にんじん　ごぼう ねぎ　こまつな だいこん	612 kcal 24.6 g 14.8 g 1.8 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。たくさんの具材が入っていることから、寒い地域や寒い時期に食べられることが多いです。
6	水	くろパン	牛乳	さかなのコーンマヨネーズやき	マッシュポテト	ごもくスープ	くろパン　あぶら じゃがいも　バター ノンエッグマヨネーズ	牛乳　ほき とりにく　とうふ うずらのたまご	コーン　たまねぎ にんじん　たけのこ しいたけ　こまつな	623 kcal 31.9 g 18.1 g 2.9 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。
7	木	ごはん	牛乳	★チンジャオロース	ビーフンスープ		ごはん　ビーフン さとう　あぶら でんぷん	牛乳　ぶたにく とりにく	にんじん　たまねぎ ピーマン　たけのこ　しいたけ にんにく　しょうが こまつな　キャベツ　コーン	601 kcal 23.1 g 14.3 g 1.4 g	ビーフンの原料は米粉です。中国・タイワン・ベトナム・東南アジア・日本で食べられているものは、そうめんのような細長い形です。英語では「ライスヌードル」と呼ぶそうです。
8	金	ごはん	牛乳	じゃがいものなんばんに	いためナムル		ごはん　じゃがいも ごま　あぶら ごまあぶら　さとう こんにゃく	牛乳　ぶたにく ちくわ　だいず みそ	にんじん　ごぼう えだまめ　もやし きゅうり　ほうれんそう ねぎ	636 kcal 23.9 g 14.3 g 1.4 g	じゃがいもは日本にかぎらず、世界中でさいばいされています。ビタミン類もほうふなことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれているそうです。
11	月	ソフトフランス	のむヨーグルト	ホワイトシチュー	★コーンとえだまめのソテー		ソフトフランス じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター	のむヨーグルト ぶたにく　ベーコン ウィンナー　チーズ なまクリーム	にんじん　たまねぎ えだまめ　こむぎこ	668 kcal 26.9 g 13.1 g 2.4 g	「えだまめ」大豆がじゅくす前のものです。えだまめは、“はたけのにく”といわれるほど高いえいようかが、とくちょうてきです。
12	火	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	はるさめスープ		ごはん　じゃがいも でんぷん　さとう あぶら　ごまあぶら はるさめ	牛乳　ぶたにく だいずミート　とりにく うずらのたまご みそ	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが こまつな　キャベツ ピーマン	634 kcal 24.8 g 12.8 g 1.9 g	春雨は、中国はっしょうの食材です。西暦1000年前後に中国で食品として開発され、ちゅうか料理の食材として使われていたそうです。
13	水	ロールパン	牛乳	さばのごまケチャップソース	キャベツのスープ		ロールパン　あぶら でんぷん　ごま さとう	牛乳　さば とりにく おからパウダー	にんじん　たまねぎ キャベツ　コーン こまつな	728 kcal 28.4 g 33.7 g 2.2 g	キャベツは１年中さいばいされていますが季節ごとに、とくちょうがあります。冬キャベツは、葉がしっかりとまかれていて春キャベツは、葉がやわらかいので生食に向きます。また夏は、高原地でさいばいされるキャベツが出回ります。
14	木	ごはん	牛乳	★ごもくみそに	きりぼしだいこんのピリからいため		ごはん　じゃがいも あぶら　ごまあぶら ごま　さとう こんにゃく	牛乳　ぶたにく ちくわ　きぬあげ とりにく	にんじん　ごぼう たけのこ　いんげん にんにく　しょうが　ねぎ きりぼしだいこん	659 kcal 22.9 g 14.3 g 1.7 g	きりぼしだいこんとは、大根を細長くうすくきってかんそうさせたものです。西日本ではせんぎり大根、京都ではのきしのぶと呼ばれています。
15	金	キムチチャーハン	牛乳	あげぎょうざ	やさいスープ	れいとうみかん	こめ　むぎ じゃがいも あぶら　ごまあぶら	牛乳　ぶたにく ぎょうざ　とりにく	にんじん　キムチ にんにく　ねぎ たまねぎ　キャベツ こまつな　みかん	600 kcal 20.7 g 16 g 2.3 g	キムチとは、白菜などの野菜と、塩、とうがらし、しおから、ニンニクなどを主な材料とする、かんこくの代表的なつけものと言われています。
19	火	ひじきごはん	牛乳	ちくわのごまあげ	みそしる		こめ　むぎ　じゃがいも こむぎこ　てんぷらこ ごま　さとう　あぶら しらたき	牛乳　とりにく ちくわ　あぶらあげ とうふ　みそ ひじき　わかめ	にんじん　たまねぎ ねぎ　しいたけ こまつな	614 kcal 23.1 g 17.1 g 2.5 g	ちくわは、竹の棒にすり身をつけて焼き、切り口が竹を切ったように見えることから「ちくりんちくわ」と呼ばれ、げんざいの「ちくわ」に呼び方が変わっていったそうです。
20	水	ごはん	牛乳	★だいずとさかなのあまから	わかめスープ		ごはん　でんぷん あぶら　ごま	牛乳　たら とりにく　だいず わかめ	にんじん　たまねぎ こまつな　キャベツ	626 kcal 23.2 g 15.2 g 1.4 g	さかなとだいずのあまからあえは、それぞれ揚げてからあまからく味付けしてからめています。どちらも歯ごたえがあるので、みなさん良くかんで食べましょう。
21	木	ココナッツあげパン	牛乳	とうがんスープ	バナナ		こめこコッペパン ココナッツ　あぶら さとう　ごまあぶら	牛乳　とりにく にくだんご	とうがん　にんじん こまつな　はくさい しいたけ　ねぎ バナナ	600 kcal 23.7 g 22.7 g 2.5 g	とうがんの旬は夏です。そのまま暗くすずしい場所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」（とうがん）としるすようになったと言われています。
22	金	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん	だいがくかぼちゃ		ソフトめん　あぶら でんぷん　さとう ごま	牛乳　ぶたにく なると	にんじん　たまねぎ こまつな　ねぎ かぼちゃ	632 kcal 24.3 g 16 g 1.8 g	かぼちゃの生産量が一番多い都道府県はどこでしょうか？せいかいは、北海道です。北海道は昼と夜の気温の差が大きいため、甘みが強くつよいかぼちゃが育つと言われています。
25	月	ごはん	牛乳	とんづけ	ひじきのいために	すましじる	ごはん　あぶら さとう　しらたき	牛乳　ぶたにく ちくわ　なると ひじき　とうふ みそ	にんじん　こまつな ねぎ　えのきたけ	657 kcal 26.1 g 19 g 2.3 g	今日の「とんづけ」に使われている部位は、ロースです。ロース肉は、とんかつやハムによく使われる部位です。ハムは世界中で作られていてその種類は、100種類以上あるそうです。
26	火	とりごぼうピラフ	牛乳	★ししゃものハーブあげ	マカロニスープ		こめ　むぎ てんぷらこ　あぶら さとう　マカロニ バター	牛乳　とりにく ししゃも　ぶたにく おからパウダー	ごぼう　しめじ にんじん　たまねぎ コーン　キャベツ こまつな　えだまめ	604 kcal 22.2 g 18.2 g 2.2 g	ししゃもは体長15cmほどで、しかも骨まで丸ごと食べることができます。ししゃもには多くの栄養があり、骨まで食べることでほうふなカルシウムを取ることができます。
27	水	（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	ごはん　じゃがいも あぶら　こむぎこ バター	牛乳　ヨーグルト ぶたにく ウィンナー	にんじん　たまねぎ えだまめ　コーン ブロッコリー	730 kcal 25.3 g 17.4 g 1.3 g	ブロッコリーを選ぶ時のポイントは、緑色が濃く、くきの部分はつやがあり、きずや変色がなく、みずみずしいものが良いと言われています。
28	木	コッペパン	牛乳	しろみざかなのレモンソース	ペイザンヌスープ		コッペパン こむぎこ　でんぷん さとう　あぶら オリーブオイル	牛乳　さけ ぶたにく　ベーコン	にんじん　たまねぎ しょうが　キャベツ かぶ　コーン	605 kcal 29.9 g 22 g 2.8 g	ペイザンヌとは、フランス語で「いなかふう」「1㎝角にうすく切った野菜」の2つの意味があるそうです。日本では「色紙切り（しきしぎり）」と言われています。
29	金	（サンドパン）	牛乳	コロッケサンド	つきみじる		サンドパン しらたまもち　さとう さといも　あぶら	牛乳　とりにく コロッケ　なると うずらのたまご	こまつな　だいこん はくさい　にんじん	682 kcal 23.8 g 27.2 g 3 g	十五夜は、別名を「いもめいげつ」ともよばれ、しゅうかくしたおいもを、おそなえするそうです。つきみじるには、お月様にみたてた白玉とさといもを使っています。

★印はかみかみメニューです。ひとくち30回よくかんで食べましょう。

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9月25日（月）は「とん漬け」です！



神奈川県は、旧高座郡（座間、海老名、綾瀬、寒川）は古くから養豚が盛んな地域でした。この地域で生産された豚は、とても品質が良く、おいしいと評判に「高座豚」の名前で全国に知れ渡りました。

昔はみそを手作りする家庭も多く、高座豚をそのみそに漬け込んで焼いて食べたそうです。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質代謝や神経の働きに関係している栄養素のため、疲労回復・イライラを防ぐ効果があると言われ、夏バテ防止にもとても有効です。
ビタミンB12も豊富にふくんでいて、脳の働きを活発にさせ、疲れた脳を癒してくれます。

すごいぞにんにく！！

にんにくは、ねぎの仲間でで食べているのは球根の部分です。土の中で育ち強い香りを持つ香味野菜です。にんにくの強い香りの成分である「アリシン」には、ビタミンB1の吸収をよくする働きがあります。豚肉など、ビタミンB1を多く含む食材とにんにくを一緒に食べると栄養の吸収がよくなります。また、刻んで油と一緒に炒めると、その効果は一層アップします。

さらに、にんにくには疲労回復効果があり夏の暑さで疲れた体の回復にも役立ちます。