

# 6がつ こんだて表

令和4年

座間市立旭小学校



食育目標

身のまわりをきれいにし、食事をしよう

日	曜日	パン ごはん	のものの	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	青	白	あか	青	白		
1	水	くろパン	牛乳	とりにくの ワイン	もやし の カレーソテー	パレンシア オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし コーン オレンジ	くろパン あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	596 24.6 17.8 2.2	6月にになりました。気温がグングン上がります。しっかりと食べて暑さに負けない体を作ります。
2	木	ごはん	牛乳	さかなと じゃがいもの みそがらめ	はるさめスープ		ぎゅうにゅう たら だいず えだまめ みそ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こま はるさめ	653 25.3 15.1 1.7	牛乳は、熱中症予防になる飲み物です。暑くなる前から飲んで熱中症になりにくい体を作ります。
3	金	ごはん	牛乳	こうやに	ごますあえ	ひじきの つくだに	ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやどうふ えだまめ ひじきのつくだに	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま ごまあぶら	632 24.2 15.4 2	こうやには、高野豆腐が入った煮物です。高野豆腐は、豆腐を乾燥させて作ります。味が濃いのがようになっているので、だしがしみ込んでおいしいですよ。
7	火	ごもく ごはん	牛乳	ちくわの いそべあげ	なめこじる		とりにく えだまめ あぶらあげ ちくわ あおりの とうふ みそ きゅうにゅう おからパウダー	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ しらたき なめこ だいこん キャベツ ながねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごむぎこ てんぷらこ	600 23.1 18.4 2.4	ちくわのいそべ揚げには、青のりが入っています。青のりが入った揚げ物はいそべ揚げといえます。
8	水	ロールパン	牛乳	イタリアン スパゲティ	ごまドレッシング サラダ	こざかな	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ こざかな	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム もやし パセリ キャベツ きゅうり コーン オレンジ タイム	ロールパン あぶら スパゲティ さとう こま	633 25.3 21.4 2.6	イタリアンスパゲティは、3種類のハーブを使っています。じっくり煮込んでソースを作っています。
9	木	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	からしあえ	やきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし やきのり	にんじん いんげん こんにゃく もやし キャベツ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	625 24.5 15.2 1.2	一学期最後の「あえもの」です。これからの時期は、給食室の気温が上がります。みなさんに安心して食べてもらうための期間、「あえもの」を作ることをお休みします。
10	金	ごま あげパン	牛乳	ちゅうかスープ (うすらのたまごいり)		バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご	ニラ たまねぎ だけのこ にんじん もやし こまつな バナナ	こめこコッパン あぶら さとう こま はるさめ ごまあぶら	627 26 23 2.4	みなさんが好きな「あげパン」です。今回は、ごま味です。
13	月	しょくパン	牛乳	トマトシチュー	ブロッコリーの ソテー	スライス チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ しろういんげんまめ フランクフルト スライスチーズ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン	しょくパン じゃがいも ごむぎこ パター あぶら さとう	671 29.3 27.5 3.1	トマトシチューは、トマトがたくさん入っています。トマトの赤色は、体の中から元気にしてくれます。
14	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー	ビーフンスープ	れいとう みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ もやし れいとうみかん	ごはん さとう ごまあぶら ビーフン かたくりこ あぶら	621 22.7 13.6 1.8	ホイコーローは、中国四川省の料理です。テンメンジャンという呼び名を使うのが特徴です。
15	水	ソフト フランス パン	牛乳	とりにくの ハーブチーズ焼き	ミルクポテト	キャベツの スープ	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ うすらのたまご チーズ	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな パセリ	ソフトフランスパン パンこ あぶら じゃがいも	582 30.6 18.2 2.4	ミルクポテトは、蒸したじゃがいもに牛乳のソースを合わせて作ります。じゃがいもをなめらかにするには、かなりの力がいります。
16	木	ごはん	牛乳	キムチにくじゃが	しおナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム	しょうが しらたき たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ いんげん キャベツ ながねぎ にんにく	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう こま	600 22.4 13.7 1.6	キムチ肉じゃがは、新メニューです。キムチが入っていますがマイルドな辛さに仕上げました。
17	金	かみかみ ライス	牛乳	ししやもの チーズふうみあげ	やさしい スープ		とりにく ひじき だいず えだまめ ぎゅうにゅう ししやも チーズ ぶたにく おからパウダー	にんじん コーン キャベツ たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごむぎこ てんぷらこ じゃがいも	606 25.3 18.6 2.5	かみかみライスには、大豆が入っています。大豆はよくかむ食料です。しっかりとんで食べましょう。
20	月	ぶどうパン	牛乳	ごもくやきそば	しゅうまい		ぶたにく いか ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ もやし キャベツ こまつな	ぶどうパン あぶら むしちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ	614 24.4 23.4 2.5	しゅうまいは、中国全土で食べられています。中国から伝わり、初めて横浜で食べられました。
21	火	ごはん	牛乳	チキンカレー	やき とうもろこし	ヨーグルト	とりにく えだまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも パター ごむぎこ	695 24.1 16 1.4	今年度は、「ざまりんもだいずきりまのあじ」をひとりで紹介します。やきとうもろこしの「とうもろこし」は、座間市の農家加藤さんが育てたものです。
22	水	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	はるさめの ちゅうかいだめ		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう きざみだいず	にんにく しょうが あかピーマン だけのこ たまねぎ にんじん ピーマン もやし きくらげ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ あぶら こま	597 22.5 12.7 1.5	じゃがマーボーの辛味は、トウパンジャンです。トウパンジャンは、そら豆と唐辛子を発酵させたものです。
23	木	こめこ ロールパン	牛乳	さけの レモンソース	パスタスープ		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ベーコン おからパウダー	レモン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こめこロールパン ごむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう スパゲティ	631 23.2 24.9 2.5	さけのレモンソースは、レモンを使ったさわやかなソースをかけています。
24	金	(ごはん)	牛乳	チンジャオロース どん	わかめスープ (うすらのたまごいり)	れいとう みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ うすらのたまご とりにく	しょうが にんにく あかピーマン だけのこ たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ れいとうみかん	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	643 25.9 16.1 2.3	チンジャオロースは、中国の四川料理の定番です。チンジャオとはピーマンのこと、ロースとは鶏ひきのことをいいます。ごはんと一緒に食べてください。
27	月	神奈川産品デー ごはん	牛乳	ひきにくと もやしの いためもの	みそしる	しょうなん ゴールド ゼリー	ぎゅうにゅう おなにく きざみだいず とうふ わかめ みそ	にんじん まめもやし もやし ながねぎ にんにく だいこん たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	627 25.9 13.2 2.3	今日は、神奈川産品デーです。神奈川産品デーとは、座間市の食材と神奈川県の食材をたくさん使った給食のことです。(本手に使っている材料が、座間市産・神奈川県産の食材です)
28	火	エビピラフ	牛乳	ウインナーソテー	マカロニスープ	ブルーン	とりにく エビ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ コーン パセリ ブルーン	こめ むぎ パター あぶら マカロニ	622 26.1 19.5 2.3	ブルーンは、苦手な卵が入った多量な卵料理です。世界では、卵を卵から食べています。一緒に食べて美味しくいただきます。一口でもいれて食べてみましょう。
29	水	チーズパン	のむ ヨーグルト	じゃがいもと コーンの ミルクに	スイカ		のむヨーグルト とりにく ベーコン しろういんげんまめ なまクリーム えだまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン スイカ	チーズパン じゃがいも ごむぎこ パター あぶら	606 24.9 16.4 2.1	小玉スイカは、4月から6月が一番おいしい時期です。旬の時期に、初めて食べることを初物といえます。
30	木	ごはん	牛乳	さばの カレーしょうゆ やき	さわにわん	のり ふりかけ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ のりふりかけ	しょうが ごぼう ながねぎ だいこん にんじん だけのこ えのき しいたけ こまつな	ごはん さとう あぶら かたくりこ	677 26.9 25.0 2.1	さばは、神奈川県産の海でも取れる魚です。全長は4.5cmほどで背中が青緑色、腹側は銀白色です。色々な食べ方ができます。



ざまりんもだいずきりまのあじ

材料の都合で変更する場合があります