

2が つ こんだて表

令和5年
座間市立旭小学校



食育目標

しょうぶな体を作るたんばく質について知ろう

日	曜日	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 たんぱく たんぱく	おしらせ
						あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ 力や体温のもと		
1	水	ロールパン	のりヨーグルト	みそクリームシチュー	ごまドレッシングサラダ				21.0 20.7 2.3	みそクリームシチューは、調理員さんが1時間かけて作ったルウを使っています。
2	木	ごはん	牛乳	ピピンパ	わかめスープ	はるみ			597 24.9 15.3 2.1	わかめスープの「わかめ」は、三陸でとれたものです。肉厚でおいしいですよ。
3	金	しらすごはん	牛乳	とりにくのこうみゃき	かきたまじる	ふくまめ			612 33.0 19.8 3.0	今日は、節分です。福豆をつけました。福豆を食べることで「無病息災」を願います。みなさんも福豆を持ち忘れぬように食べましょう。
6	月	ぶどうパン	牛乳	けんちんうどん	いかのいそべあげ				582 29.0 19.1 2.2	けんちんうどんは、茨城県のとつげんちゃんにヒントを得て、作られました。
7	火	(ごはん)	牛乳	ドライカレー	かみかみサラダ	ヨーグルト			764 28.8 18.7 1.9	ヨーグルトと言えば、ブルガリアが有名です。ブルガリアで長生きの人がおおいのは、ヨーグルトのおかげだそうです。
8	水	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	ツナとわかめのサラダ	やきのり			661 27.9 17.1 1.4	やきのりには、ツルツルしている面とザラザラしている面があります。ツルツルしている面が表です。
9	木	ソフトフランスパン	牛乳	さけのレモンソース	パスタスープ	セトカ			610 30.8 20.8 2.5	国産のレモンは、冬が旬です。きょうは、レモンソースにしました。
10	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ				604 23.2 15.2 2.0	マーボー豆腐の辛味は、トウバンジャンです。トウバンジャンは、ネーデルラントの唐辛子を発酵させたものです。
13	月	ごはん	牛乳	ひじきごはんのく	こんさいごまじる	でこぼん			582 19.9 15.6 1.9	でこぼんは、「清美タンロール」と「ぼんかん」をかけたあわせてできた乗物です。甘くておいしいです。
14	火	エビピラフ	牛乳	ウイナーソテー	やさいスープ				583 23.9 18.9 2.3	ピラフとは、炒めたお米を様々な具とともにだし汁で炊いた料理です。
15	水	しよくパン	牛乳	きりたんぼじる	まめまめみそまめ	スライスチーズ			643 31.0 25.7 3.1	きりたんぼ汁は、秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」をアレンジした料理です。つぶした大豆を炒めにつけてゆいた「たんぼ餅」が入っています。
16	木	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	なめこじる	おさかなふりかけ			642 23.2 18.0 1.7	チキンチキンごぼうは、給食のごぼう料理の中でも人気があります。
17	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	いしがきだんご	ブルー			774 30.4 18.7 2.1	今年度は、「しまりんもたいすきりぎまのあじ」を月に一度、紹介します。「いしがきだんご」です。いしがきだんごは、子どもたち人気のおやつのひとつです。
20	月	くろパン	牛乳	さかなのチーズハーブやき	リヨネースポテト	パイザンヌスープ			601 30.4 17.0 2.7	ハンザンヌスープの「ハンザンヌ」は、田舎風という意味です。
21	火	とりごぼうごはん	牛乳	ししゃものごまあげ	すましじる				624 26.5 21.6 2.5	今日のすまし汁は、こんぶとさば節と調理員さんの技でたじろぎました。技ありのすまし汁です。
22	水	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	なのはなのからしあえ	のりのつくだに			594 22.7 13.8 1.4	菜の花は、春一番の季節を過ぎる食材です。2月から3月がおいしい時期です。
24	金	セルフメンチカツサンド	牛乳	ビーフンスープ		バナナ			598 22.6 18.7 2.7	バナナといえば黄色ですが、日本には青い状態ではばれてきます。「むら」という場所に入られて黄色く甘くなるのを待ちます。
27	月	ごはん	牛乳	ツナそぼろ	みそじる	セレクトゼリー			645 23.7 18.0 1.9	今日のみそ汁は、煮干しとサハ節でだしをとりました。一種類のだしを使うより、二種類使ったほうが、よりおいしく感じるという研究結果が出ています。
28	火	ごはん	牛乳	さばのねぎみそやき	きりぼしだいこんのいために	さわにわん			700 26.1 24.5 1.8	今日の切干大根は、神奈川県三浦市でとれた大根を干したものを使っています。干すことで栄養満点になります。



しまりんもたいすきりぎまのあじ