

2月

学校給食予定献立表

今月の食育目標 丈夫な体を作るたんぱく質について知ろう

2023年度 座間市立旭小学校

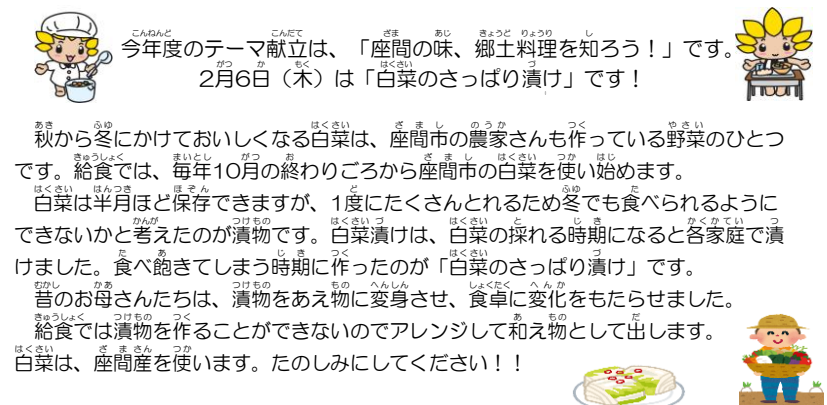
日	曜日	主食 パン・ごはん	のみもの	おかず			ざいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	おしらせ
							エネルギーになる	あか 体をつくる	みどり 病気を防ぐ		
1	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんに	おひたしふう サラダ	ふりかけ	ごはん 煮たに じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 煮たに だいき ちくわ みそ かつおぶし	にんじん だけのこ こんにゃく ごぼう えだまめ ほうれんそう きゅうり キャベツ	629 kcal 26 ㎎ 15 ㎎ 2.7 ㎎	じゃがいもは日本にかぎらず、世界中でさいばいされています。ビタミン類もほうふなことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれているそうです。
2	金	★とりごぼう ごはん	牛乳	★ししゃもの チーズふうみ あげ	かきたまじる	★ふくまめ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん さんぷん ごまご	牛乳 煮たに ししゃも おからパウダー でんぷん チーズ かつお あぶらあげ だいき	にんじん ごぼう ごまご ほうさい ねぎ えのきだけ しめじ	644 kcal 28.9 ㎎ 23.2 ㎎ 2.4 ㎎	2月3日は「節分」です。「節分」には「鬼は外、福は内」と豆をまき、しやしきはらい、年齢の数だけ豆を食べ、1年間の幸せを祈ると言われています。
5	月	ココア あげぱん	牛乳	どさんこじる		バナナ	ごまご じゃがいも さとう バター ココア あぶら	牛乳 煮たに どさんこ わらわ	にんじん だいこん どうもろこし ねぎ キャベツ バナナ	628 kcal 27 ㎎ 21.7 ㎎ 2.7 ㎎	どさんこ汁は、北海道の特産品がたくさん入っている汁もので、バターを使い濃厚な味わいです。みそ汁のように見えますが、味はまろやかでコクがあります。
6	火	ごはん	牛乳	★かわり ごちまめ	はくさいの さっぱり つけ	つくだに	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 煮たに だいき つくだに	にんじん いんげん こんにゃく ほうさい きゅうり しょうが	671 kcal 25.6 ㎎ 17.4 ㎎ 1.5 ㎎	はくさいはあっさりした味わいなので、鍋物や漬物にもちろろ、様々な調理法で楽しめます。今日は、座間の郷土料理の「はくさいのさっぱりつけ」にしました。
7	水	ロールパン	牛乳	わふう スバグティ	ごま ドレッシング サラダ	★ブルー	ロールパン あぶら スバグティ さとう ごま	牛乳 煮たに どりにく ひじき	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ ほうさい きゅうり しょうが	641 kcal 25.8 ㎎ 21.5 ㎎ 2.3 ㎎	ブルーは「すもも」の一種です。給食では、かんそうしたブルーですが、生のブルーはみずみずしく、あまみずばいです。
8	木	ごはん	牛乳	さばのねぎ みそやき	しらたきの ツルツル いため	すましじる	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 さば ベーコン どうろ かまぼこ みそ しらたき わかめ	にんじん もやし ねぎ しょうが しらたき どうもろこし わかめ ほうさい ごまご	630 kcal 26.7 ㎎ 19.5 ㎎ 2.3 ㎎	しらたきは、白いこんにゃくを小さな穴を通してしぼり出したもので、この工程が、たきのように見えることから「しらたき」と名がつけられたとされているそうです。
9	金	ごはん	牛乳	ドライカレー	★かんびょう サラダ	ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ごまご さとう ごまあぶら ごま	牛乳 煮たに どりにく ベーコン かまぼこ チーズ ほうれんそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし	720 kcal 28.3 ㎎ 20 ㎎ 2.1 ㎎	ドライカレーはひき肉・たまねぎ・人参・じゃが芋を使い野菜の水だけで作るいつものカレーとはちよつとちがうカレーです。
13	火	ツナときこの ピラフ	牛乳	ウィンナー ソテー	マカロニ スープ	ぼんかん	ごはん じゃがいも あぶら マカロニ バター	牛乳 ツナ ウィンナー 煮たに	にんじん たまねぎ キャベツ ごまご しめじ えだまめ どうもろこし ぼんかん	629 kcal 25.4 ㎎ 21.9 ㎎ 2.3 ㎎	今日のみかんは「ぼんかん」という種類のみかんです。あまみが強くコクのある味わいと、とくとくな甘みがかかり特徴です。
14	水	ごはん	牛乳	どりにくの こうみやき	きのこじる	デザート	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま さとう デザート	牛乳 煮たに どろろ あぶらあげ みそ	にんじん ほうさい しょうが ねぎ みそ しょうが えのきだけ しめじ	652 kcal 28.2 ㎎ 18 ㎎ 1.5 ㎎	長野県では古くからきのこがさいばいされ、えのきだけ、しめじ、なめこの生産量は日本一です。今日の「きのこじる」には何種類のきのこが入っているかな？
15	木	コッペパン	のむヨーグルト	マカロニの クリーム	イタリアン サラダ		コッペパン マカロニ ごまご さとう バター	牛乳 煮たに のむヨーグルト ベーコン ツナ マカロニ チーズ ほうれんそう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ きゅうり ピーマン どうもろこし	640 kcal 25.2 ㎎ 20.5 ㎎ 2.3 ㎎	「マカロニのクリーム」には、数種類のマカロニが入っています。貝の形をしている「シェル」、なわのようになっている「ツイスト」などが入っています。
16	金	(サンドパン)	牛乳	セルフ フィッシュ サンド	トックいり キムチスープ	ゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 煮たに しろうきかな みそ ゼリー	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごまご しめじ ほうさい キムチ	675 kcal 26.2 ㎎ 22.2 ㎎ 2.9 ㎎	今日のスープにはかんこくのおもちの「トック」が入っています。「トック」は作り方や材料、地域によっていろいろ種類があり、あまみ味付けにしておやつにすることもよくあります。
19	月	ごはん	牛乳	さけの ちゃんちゃん やき	ごもくスープ	みかん	ごはん あぶら さとう	牛乳 煮たに どりにく どうろ うすらのたまご みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン だいこん ほうさい ごまご みかん	605 kcal 29.3 ㎎ 14.5 ㎎ 1.9 ㎎	「さけのちゃんちゃんやき」は、秋から冬にかけてとれるさけと、しゆんの野菜をむしやきにしてみそで味付けした料理のことをいいます。
20	火	★キムチたくあん ライス	牛乳	ちくわの ごまあげ	ビーフン スープ		こめ おぎ あぶら ビーフン ごまご でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 煮たに どりにく ちくわ	にんじん たまねぎ ほうさい ほうれんそう キャベツ キムチ たくわん	600 kcal 24.1 ㎎ 15.8 ㎎ 2.7 ㎎	キムチはかんこくのついで、家庭で手作りされることが多く、それぞれの「家庭の味」があります。白菜・きゅうり・大根・きゃべつ・なすなどさまざまな野菜を使います。
21	水	(ごはん)	牛乳	ぶたにくの うまにどん	みそしる		ごはん じゃがいも でんぷん さとう	牛乳 煮たに どろろ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ したるき ほうさい	611 kcal 23.9 ㎎ 16.4 ㎎ 2 ㎎	ぶた肉にはビタミンB1が多くふくまれています。エネルギーをつくり、つかれを取りのぞくはたらきがあります。
22	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース	むしぼん		ソフトめん あぶら ホットケーキミックス ごまご さとう チョコチップ	牛乳 煮たに わかめ ベーコン だいき ミート	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが セロリ	781 kcal 30.3 ㎎ 21.3 ㎎ 2.3 ㎎	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。ミートソースによくからめていただきますよ。
26	月	ロールパン	牛乳	サンマーマン	ざぜんいも		ロールパン あぶら じゃがいも さとう ラーメン でんぷん ごまご	牛乳 煮たに にんじん	にんじん たまねぎ ほうさい もやし こんにゃく しょうが ほうれんそう	590 kcal 21.2 ㎎ 20.6 ㎎ 2 ㎎	サンマーマンとは、もやし、ほうさい、ぶた肉などの食材をいため、とろみをつけてラーメンに乗せてたろみはっしょうのめん料理です。
27	火	ごはん	牛乳	とうふとエビ のちゅうかに	はるさめ サラダ		ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 煮たに どうろ だいきミート エビ	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり チンゲンサイ キャベツ	611 kcal 25.8 ㎎ 15.4 ㎎ 1.8 ㎎	春雨は、中国からきた食材です。西暦1000年前後に中国で作られ、中華料理の食材として使われていたそうです。
28	水	くろぱん	牛乳	しろうきかな かわりソース	ミルクポテト	やさしいスープ	こめ おぎ じゃがいも ばんこ てんぷら あぶら さとう	牛乳 煮たに どりにく おからパウダー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ どうもろこし ごまご	623 kcal 29.1 ㎎ 19 ㎎ 2.6 ㎎	今日の給食の魚は「カラスカレイ」です。黒い見た目で、カラスのような色をしていることが名前の由来とされています。
29	木	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう	なめこじる	みかん	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	牛乳 煮たに どろろ あぶらあげ みそ おからパウダー	にんじん えだまめ なめこ だいこん キャベツ ねぎ ごまご みかん	667 kcal 23.4 ㎎ 18.1 ㎎ 1.6 ㎎	今日のみかんは「しめだろろみかん」という種類のみかんです。さんみとあまみのバランスがよく、しゅうかくしてから1~2ヶ月の間じゅくじゅくしているそうです。

★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。
2月6日(木)は「白菜のさっぱり漬け」です！

秋から冬にかけておいしくなる白菜は、座間市の農家さんも作っている野菜のひとつです。給食では、毎年10月の終わりがころから座間市の白菜を使い始めます。白菜は半月ほど保存できますが、1度にたくさんとれるため冬でも食べられるようにできないかと考えたのが漬物です。白菜漬物は、白菜の採れる時期になると各家庭で漬けました。食べ飽きてしまう時期に作ったのが「白菜のさっぱり漬け」です。昔のお母さんたちは、漬物をあえ物に変身させ、食卓に変化をもたらせました。給食では漬物を作ることができないのでアレンジして和え物として出します。白菜は、座間産を使います。たのしみにしてください！！



～今月の座間の野菜～

ごまつな ほうれんそう
ごぼう だいこん
ながねぎ ほうさい

さといも にんじん
さつまいも だいぼ

