

1月 学校給食予定献立表

今月の食育目標

給食は栄養の整った食事である事を知ろう

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			エネルギー			おしらせ	
							食べる	さいりょう あか	みどり		エネルギー 232kcal 以上
11	木	ごはん	牛乳	にしめ	★かんぴょう のごまあえ	つくだに	ごはん さといも ごま さとう あぶら	牛乳 とりく さつまあげ ちくわ つくだに	にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ わかめ ほうれんそう いんげん もやし キャベツ かんぴょう	598 kcal 21.8 g 12.6 g 2.6 g	かんぴょうとは、夕顔（ゆうがお）の実をうすく細長くむき、干したものです。日本では、とちぎ県が特産地として有名です。
12	金	こめこロール パン	牛乳	みそにこみ うどん	★だいずと さつまいもの カリント		こめこロールパン うどん さつまいも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいず みそ	にんじん だいこん にんにく はくさい ねぎ こまつな こんにゃく	650 kcal 22.1 g 2.8 g	みそにこみうどんは、あいち県の郷土料理の1つです。はっちゃんみそ仕立ての汁とコシの強いうどんを土鍋で煮こんで作るのが特徴です。給食では、少しアレンジして作りました。
15	月	ごはん	牛乳	★さばの だつたあげ	きりほし だいこんの いために	すましじる	ごはん さとう でんぷん あぶら	牛乳 さば あぶらあげ ちくわ とうふ なた	にんじん しょうが ほししいたけ ねぎ こまつな えのきだけ	684 kcal 27.1 g 23.5 g 2 g	きりほし大根は、大根を細長くうすく切ってかんそうさせたものです。西日本ではせんぎり大根と呼ばれているそうです。
16	火	ちゅうか おこわ	牛乳	はるまき	くきわかめ スープ	みかん	こめ むぎもち はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく エビ はるまき とりにく くきわかめ	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ はくさい だいこん えだまめ せとか	618 kcal 21.9 g 17.8 g 2.4 g	今日のみかんは「せとか」という種類のみかんです。とろける食感やジュシーな味わいがあり、濃厚なあまみとみずみずしい香りが特徴です。主な産地は、えひめ県です。
17	水	(ごはん)	牛乳	★こんさい カレー	コーン サラダ	ヨーグルト	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう バター	牛乳 ぶたにく まめペースト ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり レモンかじゅう	738 kcal 20.5 g 1.7 g	みなさんは、給食のカレーの「ルウ」がどのように作られているか知っていますか？給食では、小麦粉・油・バター・カレー粉を使い調理員さんが1時間以上かけて「手作り」しています。
18	木	くろぱん	牛乳	さかなの ピザソース やき	ミルク ポテト	マカロニ スープ	くろぱん じゃがいも マカロニ あぶら	牛乳 べにさけ とりにく チーズ まめペースト ホワイトソース	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ こまつな	619 kcal 32.5 g 18.8 g 2.6 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。
19	金	ごはん	牛乳	にくじゃが のうまに	はくさいの さっぱり つけ	ふりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく きぬあげ ふりかけ	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう えだまめ はくさい きゅうり しょうが	616 kcal 22.5 g 14 g 16 g	はくさいは、あっさりした味わいなので、定番の鍋物や漬物はもちろん、炒めもの、煮物、サラダなど様々な調理法で楽しめます。今日の給食では、はくさいスープにしました。
22	月	ごはん	牛乳	マーボー とうふ	ちゅうか サラダ		ごはん はるさめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ だいずミート	にんじん たまねぎ かんくろ しゅうが きゅうり たけのこ ねぎ いら ほししいたけ キャベツ	637 kcal 25.9 g 17.2 g 2.1 g	中華サラダにははるさが入っています。ツルツルとしたはるさときゅうりやキャベツ・にんじんを風味がよいごま油や白ゴマで和えました。マーボーとうふはよく合う料理です。
23	火	ほたて ごはん	牛乳	さかなの フィレット	はくさい スープ		こめ むぎ でんぷん てんぷらこ あぶら さとう	牛乳 メルルサー ほたて あぶらあげ とうふ かつお あぶら さとう	にんじん しらたき ごぼう ほししいたけ えだまめ はくさい こまつな エリンギ	607 kcal 29.6 g 18.3 g 2.2 g	フィレットは、日本の天ぷらの元祖とも言われている料理で、えど時代に南ヨーロッパのポルトガルから、ながさき県に伝わってきたといわれています。
24	水	(ごはん)	牛乳	★きんぴら とん	みそじる	みかん	ごはん さといも さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しらたき だいこん たまねぎ ねぎ みかん	606 kcal 21.6 g 14.8 g 1.7 g	今日の給食は、「かながわ産品デー」です。私たちが住んでいるかながわ県は、海や山や畑があり、水産物や農産物などがたくさんとれるすばらしい県です。材料は、かながわ県でとれた物を多く使っています。
25	木	ロールパン	牛乳	ごもく すいとん	★だいずと にほしの あまから	ゼリー	ロールパン こむぎこ しらたまこ でんぷん さとう ごま あぶら ゼリー	牛乳 ぶたにく だいず なた かえりにほし	にんじん こまつな ねぎ だいこん はくさい	656 kcal 26.2 g 22.2 g 2.5 g	すいとんは、小麦粉を水で溶いて丸めたものをだしの中に入れて、野菜などと一緒に煮込んだ料理です。群馬県の郷土料理の1つです。
26	金	セサミ トースト	牛乳	とさんこじる		バナナ	食パン じゃがいも さとう ごま バター マーガリン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん だいこん とうもろこし ねぎ キャベツ バナナ	649 kcal 23.6 g 25 g 2.7 g	とさん汁は、北海道の名産がたくさん入っている汁ものです。野菜やバターを使って濃厚な味わいになります。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。
29	月	コッペパン	牛乳	ちゃんぽん めん	スパイシー ポテト ビーンズ	ジャム	コッペパン ラーメン じゃがいも こめこ ごまあぶら あぶら ジャム	牛乳 ぶたにく イカ なた ねぎ きくらげ しょうが	にんじん こまつな はくさい もやし ねぎ きくらげ しょうが	595 kcal 26.6 g 19.5 g 3.1 g	ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。麺も、肉や魚・野菜がたくさん入って、麺をスープと一緒に煮込むのが特徴です。給食は、少しアレンジしたのになっています。
30	火	ごはん	牛乳	ぶりと だいこんの にもの	なめこじる	のり	ごはん てんぷら さとう あぶら	牛乳 ぶり とうふ あぶらあげ みそ のり	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ なめこ こまつな いんげん しょうが	649 kcal 24.9 g 20.5 g 1.7 g	なめこは、1年中流通しているのは、おがくすなどをさいばいされているからです。長野県や山形県で多く生産されています。天然のなめこが出るのは9～11月頃です。
31	水	ソフト フランス パン	のむヨーグルト	ホワイト シチュー	カレーあじ のサラダ		ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	牛乳 のむヨーグルト ぶたにく パーコン とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう エリンギ	601 kcal 23.6 g 18.4 g 2.1 g	シチューの語源は、フランス語の「煮込む」言葉から来ているそうです。日本では、学校給食をきっかけに全国に広まったと言われています。

★印はかみかみメニューです。ひとくち30歳よくかんで食べましょう。

材料の都合で変更する場合があります。

今年度のテーマ献立は、「座間の味、郷土料理を知ろう！」です。今年1月11日（木）は「煮しめ」です！

煮しめは、おせち料理に1つです。おせち料理はもともと農作物の収穫を神様に感謝することを目的として作られました。特に煮しめは、おせち料理の基本のような料理です。野菜、いも類、肉類、魚類、豆製品など、いろいろな食材が使われています。その食材は地方や季節によって様々で、味付けも具材によって変わってくるそうです。

おせち料理以外にも、日常の食事でも供されるほか、お盆や節句などのもてなし料理として作られます。様々な食材を使っていることから栄養も満点です。

～今月の座間の野菜～

こまつな はくさい
ほうれんそう ごぼう
だいこん にんじん

さといも さつまいも
ながねぎ だいず
手作りみそ