

12がつ こんだて表

令和4年
座間市立旭小学校

しょうくもくよう
食育目標

ふゆ せいかい
冬の栄養について知り、好き嫌いをしていなくても何でも食べよう

日	曜日	パン・ごはん	のみもの	お か ず		ざいりよう あどり			エネルギー かつりけつ しぼう えんぶん	おしらせ
						あか 血や肉になるもの	あか 病気を防ぐもの	あか 力や体質のもと		
1	木	ごはん	牛乳	さばのソースに	きりぼしだいこんの いために	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ おからパウダー	しょうが なめこ きりぼしだいこん にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな	ごはん かたくりこ さとう あぶら	737 25.9 28.0 2.3	さばを使った料理は、たくさんあります。今日は、ウスターソースを使った特製ソース味のタレをかけています。
					なめこじる					
2	金	ひじき ライス	牛乳	ウイナー ソテー	はくさいスープ (うずらのたまごいり)	ひじき だいず とりこく えだまめ ぎゅうにゅう とうふ ウイナー ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん コーン はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら パター	591 26.0 21.7 2.6	ひじきライスの「ひじき」は、神奈川県のお海でとれたものです。
5	月	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	ぎゅうにゅう チーズ とりこく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ パサル タイム オレガノ もやし キャベツ きゅうり コーン	ロールパン スパゲティ あぶら さとう ごま	615 23.1 21.2 2.3	イタリアンスパゲティのトマトソースには、4種類のハーブを使っています。ゆっくり煮込んで作るの、深い味わいです。
6	火	ごはん	牛乳	マーボーとうふ	ハンサンスウ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりこく きさきみだいず みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま あぶら	618 26.0 15.8 1.8	ハンサンスウは、中国料理のひとつです。「パン」は、あえる。「スウ」は、細く切る、という意味です。
7	水	ごはん	牛乳	タンドリー サーモン	ごもくスープ (たまごいり)	ぎゅうにゅう さけ ヨーグルト とうふ とりこく たまご	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ こまつな みかん	ごはん かたくりこ さとう 13.4 1.3	594 29.6 13.4 1.3	タンドリーサーモンは、ヨーグルト・カレー粉・クチャップの入ったタレに漬け込んで焼きます。
8	木	ソフト フランス パン	のむヨー グルト	マカロニの クリームに	ツナサラダ	のむヨーグルト ツナ ベーコン とりこく エビ ぎゅうにゅう しろういんげんまめ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんにく	ソフトフランスパン マカロニ あぶら かたくりこ パター さとう こむぎこ	616 24.5 18.8 2.2	マカロニのクリームのホワイトソースは、調理員さんが一時間かけて丁寧に作ります。
9	金	(ごはん)	牛乳	ぶたキムチどん	わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりこく	ながねぎ こまつな にんじん だけのこ たまねぎ もやし しょうが にんにく はくさいキムチ	ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	589 25.8 14.6 2.0	ピリッと辛い白髪キムチは、ぶたにくと相性がいいです。ごはんの上ののせて食べるとおいしいです。
12	月	ぶどうパン	牛乳	ほうとう	だいすとかんぶの あまから	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ だいず にほし こんぶ	かぼちゃ だいこん はくさい ながねぎ こまつな しいたけ にんじん	ぶどうパン ほうとう あぶら かたくりこ さとう ごま	606 27.7 19.6 2.3	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。平たいめんをみそ味で煮込んでいます。体の中から温まります。
13	火	 かてめし	牛乳	ししゃもの ごまあげ	すましじる	とりこく あぶらあげ えだまめ ししゃも とうふ おからパウダー かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう かんぴょう しらす しいたけ きりぼしだいこん みかん ながねぎ はくさい こまつな えのき	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ てんぷらご こま	628 22.7 18.7 2.1	今年度は、「さまりんもだいすきさまのあじ」を月に一度、紹介します。「かてめし」は、年末の大掃除のあとに、家族で食べる炊き込みご飯です。
14	水	(ごはん)	牛乳	カレーライス	はくさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう しろういんげんまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	709 23.0 18.2 1.6	カレーライスの秘密をひとつ、今日のカレーには、チャツネというフルーツのシチュが入っています。これが入るとおいしさがあがります。
15	木	コッペパン	牛乳	フライドチキン	パンネ アラビアータ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりこく おからパウダー ベーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン こまつな じゃがいも	コッペパン あぶら かたくりこ パンネ オリーブオイル	614 27.9 22.3 2.5	クリスマスが近いので、フライドチキンを作ります。お楽しみに！
16	金	ごはん	牛乳	ごもくみそに	ごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ なまあげ みそ やきのり	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん つきごんにゃく しょうが もやし きゅうり はくさい	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	602 22.2 14.3 1.4	五目みそ煮は、5種類以上の材料にみそを入れて煮込みました。
19	月	くろパン	牛乳	フェジョアータ	ダブーリ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ おおふくめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ あかピーマン レモン フルーン きゅうり キャベツ きいろパプリカ	くろパン あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	662 25.4 19.1 2.0	フェジョアータとは、お肉と豆を煮込んだブラジルの代表的な料理です。
20	火	(ごはん)	牛乳	とりにらどん	ビーフンスープ	とりこく ぎゅうにゅう ぶたにく おからパウダー	にんにく たまねぎ にら だけのこ しょうが ながねぎ こまつな しいたけ キャベツ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン おたのしみデザート	707 24.4 19.5 1.8	2学期最後の給食です。好きなメニューは増えましたか？少しでも増えていたらうれしいです。



さまりんもだいすきさまのあじ

材料の都合で変更する場合があります。