

# 11がつ こんだて表

令和4年  
座間市立旭小学校



食育目標

感謝の気持ちをもって食べよう

日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぷん	おしらせ
							あか	みどり	きいろ		
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと		
1	火	まきずし	牛乳	さかなのごまあげ	さつまいもじる	みかん	あぶらあげ ぎゅうじゅう メルソー みそ てまきのり おからパウダー	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう だいこんのは ほうさい ながねぎ こまつな みかん たくあん	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら ごま てんぷらこ さつまいも	659 27.4 16 2.5	今日は「まきずし給食」です。座間市で昔から食べられてきた「まきずし」と「さつまいもじる」を作りました。まきずしに使っているお米は、座間市でとれた「はるみ」です。
2	水	(ごはん)	牛乳	チキン カレーライス	ごまドレッシング サラダ	ヨーグルト	とりにく えだまめ ぎゅうじゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン さとう	ごはん あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま さとう	720 23.1 19.4 1.7	ヨーグルトといえば、ブルガリアが有名です。ブルガリアで長生きの人が多いのは、ヨーグルトのおかげだそうです。
4	金	ごはん	牛乳	さかなとだいのすの あまから	さわにわん	ひじきの つくだに	ぎゅうじゅう だいす たら ぶたにく だいたく ひじきのつくだに	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん だいたく えのき しいたけ こまつな しょうが	ごはん ごま あぶら さとう かたくりこ	654 27.4 16.5 2.1	沢庵橋の「さわ」は、たくさんという意味があります。たくさんの野菜の細切りが入った汁を沢庵橋といわれています。
7	月	ぶどうパン	牛乳	サンマーメン	まめまめみそまめ		ぎゅうじゅう だいす ぶたにく みそ こうやどらふ	ほうさい にんじん たまねぎ もやし しいたけ	ぶどうパン ごま かたくりこ ごまあぶら さとう ラーメン あぶら	592 27.9 20.0 2.1	「まめまめみそまめ」は、大豆・高野豆腐を使い、みそで味付けしています。全部大豆から作られている材料を使っています。
8	火	ごはん	牛乳	マーボーなす	わかめスープ (たまごいり)		ぎゅうじゅう わかめ きさみだいす みそ ぶたにく とうふ たまご とりにく	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ だいたく にんじん なす こまつな かたくりこ	ごはん ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	590 24.5 13.7 2.2	座間市でとれた「なす」をつかって、マーボーなすを作ります。ごはんがむむおかずです。
9	水	ごはん	牛乳	さばの こうみあげ	きりぼしだいごんの いために すましじる		ぎゅうじゅう さば おからパウダー あぶらあげ わかめ とうふ なたと	にんじん しょうが きりぼしだいごん ながねぎ ほうさい こまつな えのき	ごはん かたくりこ あぶら さとう	719 25.4 26.8 1.9	今日のすまし汁は、ごんぶとさば節と調理員さんの技でだしを取っています。技ありのすまし汁です。
10	木	ソフト フランス パン	牛乳	とりにくの ワインに	かみかみサラダ		ぎゅうじゅう だいす とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ ごぼう	ソフトフランスパン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま	587 24.8 19.4 2.3	かみかみサラダは、よくかむメニューです。ごぼうと大根が入っています。一口20回は、かんで食べます。
11	金	セサミ トースト	牛乳	いしかりじる		みかん	ぎゅうじゅう さけ とうふ みそ	だいこん にんじん コーン こまつな ながねぎ みかん つきごんにやく	しょうパン さとう マーガリン ごま ねりごま パター じゃがいも	624 24.9 24.6 2.5	さけは、秋になると必ず生まれだしたに変わってきます。自然の恵みを感じてください。
15	火	だいめし	牛乳	とりにくの カレーしょうゆ やき	かきたまじる		たい あぶらあげ えだまめ とりにく ぎゅうじゅう とうふ かまぼこ たまご	にんじん ごぼう しょうが こまつな ほうさい ながねぎ えのき	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	614 35.4 19 2.6	だいめしの「だい」は、愛媛漁連の方から無償で提供していただきました。感謝の心をもって食べます。
16	水	コッペパン	牛乳	みそワナン スープ	だいすと さつまいもの カリント		ぎゅうじゅう みそ ぶたにく だいす	だいこん キャベツ ながねぎ コーン たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	コッペパン さとう ワナンのかわ ごまあぶら かたくりこ さつまいも くるざとう あぶら	590 24.1 18.2 2.4	大豆とさつまいものカリントは、座間市でとれた大豆とさつまいもで作ります。
17	木	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめサラダ		とうふ ぶたにく きさみだいす ぎゅうじゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいたく しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	612 26.1 15.6 1.8	とうふの中華風の豆腐は、座間市の豆腐屋さんに作ってもらっています。春限定で売られる「おあずす」という種類の大豆を使っています。
18	金	こめこ コッペ パン	のむヨー グルト	あきやさいの ミルクに	かんぴょうサラダ		のむヨーグルト とりにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうじゅう 豆乳クリーム	かぶ プロコロー たまねぎ にんじん しめじ かんぴょう きゅうり もやし コーン	こめこコッペパン あぶら さつまいも こむぎこ パター ごま さとう ごまあぶら	587 24.9 16.3 2.3	あきやさいのミルク煮には、秋に美味しい野菜がたくさん入っています。旬の野菜は、栄養もたっぷり入っています。
21	月	ソフトめん	牛乳	カレーソース	むしパン (かぼちゃ・チーズ)	ブルー	ぎゅうじゅう ベーコン ぶたにく おからパウダー きさみだいす えだまめ しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ ブルー	ソフトめん あぶら こむぎこ パター ホットケーキミックス (たまごなし)	776 31.5 20.6 1.9	今回のむしパンは、かぼちゃとチーズの組み合わせです。調理員さんがコーンとカップに入れて、回転釜で焼きました。
22	火	ふきよせ ごはん	牛乳	ししゃもの もみじあげ	みそしる		えだまめ ししゃも あぶらあげ とうふ おからパウダー みそ ぎゅうじゅう	にんじん れんこん しいたけ とうがら たまねぎ こまつな	こめ もちめ むぎ さつまいも さとう こむぎこ あぶら てんぷらこ じゃがいも	584 21.6 15.2 2.2	今日の献立は、秋をイメージして作りしました。秋の味覚と一緒に目でみて秋を感じながら食べます。
24	木	ロールパン	牛乳	さかなの ごまマヨネーズ やき	マカロニスープ	あおりんご ゼリー	ぎゅうじゅう さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	ロールパン ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ ゼリー	604 31.5 21.2 2.3	ロールパンは、アメリカのデザートロールというパンからとれたと言われています。
25	金	ごはん	牛乳	なまあげと だいごんの オイスターソースに (うずらのたまごいり)	おひたしふう サラダ	のり ふりかけ	ぎゅうじゅう なまあげ とりにく うずらのたまご かつおぶし ふりかけ	だいこん たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが ほうれんそう、きゅうり キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	608 23.8 15.7 1.5	なまあげと大根をしょうゆ味とは違う、オイスターソースで煮物にしました。オイスターソースは、中華料理に使う調味料です。
28	月	ごはん	牛乳	いもに	ごますあえ	なっとう	ぎゅうじゅう ぶたにく とりにく なっとう	にんじん だいこん しめじ ながねぎ ごんにやく もやし ほうれんそう	ごはん あぶら さいとも さとう ごま ごまあぶら	587 23.9 14.9 1.6	「いもに」は、山形県の郷土料理です。さいともを主にいろいろな野菜が入ります。
29	火	ごはん	牛乳	ひきにくと もやしの いためもの	ビーフンスープ	みかん	ぎゅうじゅう きさみだいす とりにく ぶたにく	にんじん もやし ながねぎ にんにく こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ みかん	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	607 25.9 12.5 2.1	ひきにくともやしの炒め物の隠し味は、テンメンジャンプです。テンメンジャンプは、甘みそです。入れるとコクが出ます。
30	水	チーズパン	牛乳	ポークビーンズ	コーンサラダ		ぎゅうじゅう だいす ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく	チーズパン あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	651 28.7 24.4 2.5	コーンサラダのドレッシングには、レモン汁と洋からしをいれてさわやかさを出しています。



まきずしもだいすきでまきのあじ

材料の都合で変更する場合があります。