

1がつ

こんだて表

令和5年
座間市立旭小学校

しょくいくひょう
食育目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう



日	曜日	パン・ごはん	のものの	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
							あか	みどり	きいろ	たんぱく質	
							血や肉になるもの	病気を防ぐもの	力や体温のもと	たんぱく質 しほう えんぶん	
12	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんに	ごますあえ	ひじきの つくだに	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ちくわ えだまめ みそ ひじきのつくだに	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ もやし きゅうり ごま ごまあぶら	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	625 24.1 14.7 1.9	今日から3学期の給食が始まります。よくかんで、おいしい顔で食べます。
13	金	ロールパン	牛乳	ホワイト スパゲティ	ツナサラダ		ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく なまクリーム	しめじ コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんにく	ロールパン スパゲティ あぶら こむぎこ パター さとう	619 23.1 25.9 2.0	ツナサラダのドレッシングには、隠し味でんにくが入っています。
16	月	神奈川産品デー (ごはん)	牛乳	きんぴらどん	みそしる	みかん	ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ごぼう しらたき にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ みかん	ごはん さとう さといも ごまあぶら	616 22.2 15.0 1.8	今日は、神奈川産品デーです。神奈川県産の食材は、ごぼう、にんじん、ぶたにく、だいこん、ながねぎ、さといも、みそ、みかんです。太字のものは、座間市の食材です。
17	火	さけと きのこの ピラフ	牛乳	フランクフルト ソテー	やさい スープ		ぎゅうにゅう さけ えだまめ ぶたにく フランクフルト	しめじ えのき たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	640 24.7 25.1 2.6	フランクフルトは、豚肉の腸に肉を詰めたものです。
18	水	ソフト フランス パン	のむ ヨーグルト	NEW ぶゆやさいの ミルクに	きりほしだいこん サラダ		のむヨーグルト とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	かぶ プロックリー にんじん たまねぎ はくさい しめじ きりほしだいこん きゅうり	ソフトフランスパン あぶら さといも こむぎこ パター ごま	597 22.9 15.5 2.3	新メニューの冬野菜のミルク煮は、冬においしくなる野菜(かぶ、プロックリー、はくさい、さといも)を使っています。
19	木	ごはん	牛乳	ぶりと だいこんの にもの	とんじる	やきのり	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ やきのり	しょうが だいこん にんじん いんげん ごぼう つきこんにゃく ながねぎ こまつな	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	670 24.8 20.8 1.9	今の時期に脂がのって美味しい「ぶり」を大根と煮物にしました。ぶりのうま味が大根にしみていておいしいです。
20	金	アーモンド あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく あぶらあげ	はくさい もやし ながねぎ しめじ にんじん バナナ	こめこコッペパン あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	617 25.1 24.3 2.4	みなさんが好きなあげパンです。今日は、アーモンド味にしました。おいしい顔で食べます。
23	月	ぶどう パン	牛乳	みそここみ うどん	ひみこ スナック		ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ にほし だいず みそ	にんにく にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな つきこんにゃく	ぶどうパン ごま うどん かたくりこ さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	592 23.2 18.3 2.3	ひみこスナックは、よくかんで食べるメニューです。いつもの食べ方より、10回多くかんでみます。
24	火	(ごはん)	牛乳	こんさい カレーライス	コーン サラダ	ヨーグルト	ぶたにく だいず しろいんげんまめ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ コーン きゅうり レモン	ごはん あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	734 24.8 21.0 1.7	こんさいカレーの「こんさい」は、根の部分を食べる野菜のことです。
25	水	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめ サラダ		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きざみだいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	613 24.4 15.7 1.7	とうふの中華煮の豆腐は、座間市の豆腐屋さんに作ってもらっています。青森県でとれる「おおすず」という種類の大豆を使っています。
26	木	くろパン	牛乳	さけの オニオン ガーリック	ミルクポテト マカロニ スープ		ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ ぶたにく おからパウダー	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん コーン キャベツ こまつな	くろパン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	674 31.6 21.6 2.6	くろパンは、黒糖が入っています。お砂糖の甘味とは違う甘さを感じてください。
27	金	ちゅうか おこわ	牛乳	やしきゅうまい	はくさい スープ (たまごいり)	ぼんかん	やしきゅうまい ぶたにく エビ えだまめ とりにく ぎゅうにゅう とうふ しゅうまい たまご	にんじん たけのこ しいたけ はくさい こまつな ぼんかん	こめ むぎ もちこめ ごまあぶら あぶら かたくりこ	631 26.8 20.1 2.4	中華おこわには、もち米、焼き豚、エビが入ります。新年なので豪華な炊き込みご飯にしました。
30	月	ごはん	牛乳	いりどり	 はくさいの さっぱりづけ	おかか ぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく おかかぶりかけ えだまめ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ はくさい きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま	584 22.2 12.3 1.4	今年度は、「ざまりんもだいすきりぎまのあじ」を月に一度、紹介します。「はくさいのさっぱりづけ」は、冬中食べられるように考えられた漬物です。
31	火	ごはん	牛乳	さばの たつたあげ	ひじきの いために すましじる (たまごいり)		ぎゅうにゅう さば ひじき ちくわ とうふ わかめ おからパウダー かまぼこ たまご	しょうが にんじん しらたき ながねぎ はくさい こまつな えのき	ごはん かたくりこ あぶら さとう	693 27.6 24.9 2.2	さばは、神奈川県産の海でもとれる魚です。全長は4.5cmほどで背中が青緑色、腹側は銀白色です。いろいろな食べ方ができます。



ざまりんもだいすきりぎまのあじ

材料の都合で変更する場合があります