



5がつ こんだて表



令和4年度
座間市立 入谷小学校



今月の食育目標

よい食べ方について知り、
食事の準備・後片付けをきちんとしよう



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 タンパク質 しぼう えんぷん	おしらせ
				主菜	副菜	その他	きいろ 熱や力のもと になるもの	あか 血や肉になるもの	みどり 体の調子を 整えるもの		
2	月	ごはん	牛乳	ブルコギ	はるさめスープ	ぶどうゼリー	こめ ぼろさめ さとう かたくりこ ごまあぶら ぜりー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく うずらのたまご	にんにく ビーマン にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しいたけ えのきだけ にら ねぎ りんごソース	668 kcal 25.4 g 14.6 g 1.9 g	よくかんで食べよう ★マークはかみかみ メニュー です!
6	金	チーズ パン	牛乳	★チリコンカン	★かみかみサラダ		チーズパン あぶら マカロニ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいす きんときまめ チーズ ツナ しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ えだまめ トマト れんこん コーン	638 kcal 29.5 g 21.6 g 2.6 g	10日 きびなごのフライ 1~6年生 3本ずつ
9	月	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	ごまあえ	さかなの ふりかけ	こめ あぶら さとう ごま しらたき じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ だいす ふりかけ	たまねぎ にんじん こぼろ たけのこ もやし キャベツ えだまめ ほうれんそう	664 kcal 24.8 g 15.7 g 1.6 g	●きびなご● きびなごは5~7月が旬の 10cmほどの小さな魚です。 からだまなかに青色の帯模様が あることから、鹿児島弁で 「帯=キビ」「小魚=ナゴ」 と名付けられたそうです。
10	火	ポルトガル ふう チキン ライス	牛乳	★きびなごの フライ	マカロニスープ		こめ むぎ バター あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ きびなご ふたにく	トマト たまねぎ エリンギ にんじん パセリ こまつな キャベツ コーン	583 kcal 25.0 g 14.9 g 2.4 g	今月の座間の野菜 こまつな キャベツ だいこん じゃがいも ほうれんそう
11	水	ぶどう パン	牛乳	わふう スパゲティ	みそドレッシング サラダ		ぶどうパン あぶら スパゲティ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく イカ ひじき みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ビーマン しめじ コーン だいこん キャベツ きゅうり	581 kcal 25.9 g 15.3 g 2.5 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
12	木	ごはん	牛乳	さばの からみソース	★きりぼしだいこん のいために さわにわん		こめ あぶら さとう かたくりこ かまぼこ	ぎゅうにゅう さば おから さつまあげ ふたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ りんごソース ねぎ こぼろ えのきだけ しいたけ きりぼしだいこん	709 kcal 26.6 g 20.5 g 2.0 g	●田植えのごっつお● 春は田植えの時期です。田 植えの仕事はとても大変で、 一日中かかります。忙しい 仕事の合間に、おにぎりと 一緒に食べるおかずとして昔 から作られてきたのが「田植 えのごっつお」です。「ごっ つお」とは、新潟の方言で 「ごちそう」という意味で す。 この料理には新潟ならではの 春の食べ物「干しかぶ」が 入ります。「干しかぶ」とい う名前なので「かぶを干した ものなのかな?」と思った人 もいるかもしれませんが、 「干しかぶ」は大根をいちよ う切りにして、さっとゆでて 干して作られます。こちらで は手に入りにくいので、代わ りに太めの切干大根を使って 作ります。田植え のお昼ご飯の気持ち ちて、食べてみま しょう!
13	金	コッペ パン	発酵乳	キャロット シチュー	ツナサラダ	いちごジャム	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ジャム	ほうとうにゅう ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ とりにく ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ だいこん にんにく	593 kcal 24.5 g 14.9 g 2.1 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
16	月	こめこ ロール パン	牛乳	タンメン	★あおのり ポテトビーンズ		こめこロールパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ふたにく イカ エビ だいす あおのり	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ にんにく しょうが	640 kcal 29.2 g 22.4 g 2.2 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
17	火	(ごはん)	牛乳	ドライカレー	グリーンサラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ふたにく ベーコン しろいんげんまめ だいす ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	729 kcal 26.8 g 18.2 g 1.8 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
18	水	ごはん	牛乳	★とんづけ	★きんぴら すましじる		こめ かたくりこ あぶら さとう ごんにやく ごま	ぎゅうにゅう とらふ ふたにく なると たまご みそ	にんじん にんにく ごぼう ビーマン ねぎ こまつな えのきだけ	660 kcal 26.3 g 20.0 g 2.5 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
19	木	ハニー レモン トースト	牛乳	ラビオリスープ		バナナ	しょうパン マーガリン はちみつ グラニュー糖	ぎゅうにゅう ふたにく ラビオリ うずらのたまご	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ コーン レモン バナナ	635 kcal 23.2 g 22.3 g 2.7 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
20	金	ごはん	牛乳	ひじきごはん のぐ	★とんじる	れいとう みかん	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ ひじき	にんじん こまつな ごぼう ビーマン だいこん みかん	586 kcal 18.7 g 12.3 g 1.8 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
23	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		こめ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいす みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	662 kcal 25.0 g 16.7 g 2.0 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
24	火	たけのこ ごはん	牛乳	さわらの カレーしょうゆ やき	みそしる		こめ もちこめ むぎ じゃがいも さとう しらたき ごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら こうや豆腐 とりにく みそ あぶらあげ わかめ	たけのこ にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	639 kcal 30.3 g 18.9 g 2.7 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
25	水	ソフト めん	牛乳	ごもくあんかけ	かぼちゃと チーズのむしパン		ソフトめん かたくりこ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ あぶらあげ おから チーズ	こまつな にんじん ねぎ たけのこ はくさい しいたけ かぼちゃ	659 kcal 28.2 g 17.2 g 2.2 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
26	木	ごはん	牛乳	★たうえの ごっつお	ごますあえ	こんぶの つくだに	こめ じゃがいも ごんにやく さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ こうや豆腐 つくだに	にんじん たけのこ いんげん ごぼう きゅうり もやし きりぼしだいこん	626 kcal 20.6 g 14.8 g 1.7 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
27	金	くろ パン	牛乳	さけの マスタードやき	マッシュポテト やさいスープ		くろパン マヨネーズ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう さけ ふたにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	600 kcal 30.2 g 19.4 g 2.6 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
30	月	ソフト フランス パン	牛乳	マカロニの クリームに	★ひじきサラダ		ソフトフランスパン マカロニ ごま こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム ひじき しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン	632 kcal 26.4 g 23.2 g 2.5 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」
31	火	ごはん	牛乳	★すぶた	やさいの ちゅうかあえ	やきのり	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく うずらのたまご おから のり	にんじん ビーマン しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり ほうれんそう	663 kcal 23.2 g 15.6 g 1.5 g	★18日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう 「豚漬け」

材料の都合により変更する場合があります。

4年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう!」 ☆☆ 5月 「豚漬け」 ☆☆

みなさんの住んでいる座間市を含む神奈川県旧高座郡(座間・海老名・綾瀬・寒川)は、古くから養豚が盛んな土地でした。この地域で生産された豚は、とても品質が良く、おいしいと評判になり「高座豚」の名前で全国に知れ渡りました。昔は、みそを手作りする家庭も多く、高座豚をみそに漬けて、焼いて食べていたそうです。

豚肉に多く含まれているビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質の代謝や神経の働きに関与している栄養素で、疲労の回復や、イライラを防く効果があり、夏バテにもとても有効です。また脳の働きを活性化して、疲れた脳をいやしてくれるビタミンB12も豊富に含まれています。

また、みなさんの体を作るたんぱく質の材料にアミノ酸というものがあります。このアミノ酸はバランスがとても大事で、お米だけでは不足する分を、味噌が補って栄養満点にしてくれます。味だけではなく、栄養バランスでもお米とみそはばっちりの組み合わせです。

だんだんと夏に近づき、暑くなってきますが、みなさんの住んでいる栄養満点の座間の味「豚漬け」を食べ、元気に過ごしましょう!

