１０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　食べ物と健康について知り、楽しんで食べよう

日	曜日	主食 パン ごはん	のみもの	おかず 主菜	おかず 副菜	おかず そのほか	さいりょう きいろ 熱や力のもとになるもの	さいりょう あか 血や肉になるもの	さいりょう みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー / タンパク質 / しぼう / えんぶん	おしらせ
3	月	ソフトフランスパン	牛乳	しろみざかなのかわりフライ	ペンネスープ		ソフトフランスパン あぶら　こむぎこ パンこ　じゃがいも ペンネ ブランフレーク	ぎゅうにゅう たら　ぶたにく	たまねぎ　にんじん パセリ　セロリ	589 kcal 29.8 g 19.1 g 2.2 g	●きのこ● きのこは、しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきたけ・エリンギ・なめこ・マッシュルームなど色や形も様々な種類がたくさんあります。 豊富な食物せんいのほかに、うまみ成分や香り成分が多く含まれます。干すことでこれらの成分が増えるため、干ししいたけは、だしとしても料理に欠かせません。 給食では、秋が旬のきのこを使って、学校の釜で「きのこごはん」を炊きます。どんなきのこが入っているか、何種類入っているかなど探しながら食べてみてください！
4	火	きのこごはん	牛乳	いわしのうめに	とうがんのみそしる		こめ　むぎ しらたき　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　みそ とりにく　わかめ いわし　あぶらあげ こうやどうふ	まいたけ　しいたけ えのきたけ　ねぎ にんじん　こまつな しめじ　えだまめ たまねぎ　とうがん	643 kcal 26.9 g 22.5 g 2.5 g	
5	水	(サンドパン)	牛乳	セルフハンバーガー	ワンタンスープ	バナナ	サンドパン ワンタンのかわ さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハンバーグ	しょうが　たけのこ にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし ねぎ　こまつな にら　バナナ	589 kcal 25.1 g 20.7 g 2.7 g	
6	木	しょくパン	牛乳	とうふのだんごじる	★ゴマごぼう	スライスチーズ	しょくパン　あぶら しらたまこ　さとう かたくりこ　ごま こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ だいず スライスチーズ	にんじん　しめじ こまつな　はくさい ねぎ　ごぼう	665 kcal 29.4 g 25.4 g 2.9 g	
7	金	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ビーフンスープ		こめ　ビーフン じゃがいも さとう　あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが　にんにく ピーマン　たけのこ にんじん　たまねぎ キャベツ　チンゲンサイ あかピーマン　コーン	650 kcal 22.6 g 14.4 g 2.1 g	
11	火	ナン	牛乳	キーマカレー	★かみかみサラダ	ヨーグルト	ナン　じゃがいも こむぎこ　あぶら さとう　バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず しろいんげんまめ チーズ　ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ ごぼう　コーン りんごソース	601 kcal 27.9 g 21.7 g 2.7 g	
12	水	ぶどうパン	牛乳	ちゃんぽんめん	★だいずとさつまいものカリント		ぶどうパン ちゅうかめん さとう　かたくりこ あぶら　さつまいも	ぎゅうにゅう だいず　イカ ぶたにく	にんじん　しょうが こまつな　ねぎ しいたけ　キャベツ もやし	628 kcal 26.1 g 18.7 g 2.2 g	
13	木	(ごはん)	牛乳	ぶたにくのうまにどん	ツナとわかめのサラダ	みかん	こめ　しらたき さとう　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ さつまあげ　わかめ	たまねぎ　にんじん しいたけ　きゅうり はくさい　ねぎ キャベツ　みかん	633 kcal 23.4 g 14.0 g 1.8 g	
14	金	ごはん	牛乳	さけのチャンチャンやき	★ひじきのいために かきたまじる		こめ　さとう かたくりこ　あぶら バター　こんにゃく	ぎゅうにゅう さけ　とうふ たまご　なると　みそ ひじき　さつまあげ	キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン こまつな　ねぎ えのきたけ　えだまめ	627 kcal 29.7 g 14.5 g 2.3 g	２年生遠足
17	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ	ちゅうかサラダ		こめ　はるさめ さとう　あぶら ごまあぶら　ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく だいず　みそ	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ ねぎ　たけのこ にら　しいたけ きゅうり　キャベツ	664 kcal 25.0 g 17.0 g 2.0 g	6年生 修学旅行
18	火	のざわなチャーハン	牛乳	ししゃものチーズふうみあげ	たまごとコーンのスープ		こめ　むぎ あぶら　かたくりこ ごま　ごまあぶら てんぷらこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　やきぶた とりにく　とうふ たまご　ししゃも チーズ	のざわな　にんじん ねぎ　にんにく えだまめ　たまねぎ こまつな　コーン	637 kcal 27.1 g 20.2 g 2.9 g	今月の座間の野菜 こまつな 長ねぎ ピーマン とうがん ごぼう さつまいも さといも
19	水	チーズパン	牛乳	さかなのコーンマヨネーズやき	ジャーマンポテト やさいスープ		チーズパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン　ぶたにく	たまねぎ　パセリ にんじん　キャベツ コーン　こまつな	586 kcal 29.6 g 21.4 g 2.9 g	
20	木	ごはん	牛乳	★チキンチキンごぼう	なめこじる		こめ　じゃがいも かたくりこ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ わかめ	ごぼう　なめこ えだまめ　だいこん にんじん　たまねぎ ねぎ	682 kcal 23.9 g 17.6 g 1.8 g	
21	金	(ごはん)	牛乳	ハヤシライス	ツナサラダ		こめ　じゃがいも こむぎこ　あぶら バター　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ チーズ	にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん トマト　えだまめ しょうが	668 kcal 21.2 g 17.5 g 1.8 g	
24	月	ロールパン	牛乳	ごもくやきそば	にくだんごのあまから		ロールパン ちゅうかめん あぶら　かたくりこ ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　にくだんご イカ　エビ	にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし こまつな　たけのこ しいたけ	609 kcal 25.0 g 24.4 g 2.6 g	
25	火	さつまいもごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	みそしる		こめ　むぎ さつまいも　ごま てんぷらこ　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ　あおのり ちくわ　わかめ こうやどうふ	にんじん　たまねぎ こまつな　ねぎ	615 kcal 20.4 g 14.7 g 2.7 g	☆25日（火） 座間の味 郷土料理を知ろう！ 「さつまいもごはん」
26	水	ごはん	牛乳	★ぶたにくとだいずのケチャップあえ	すましじる		こめ　かたくりこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　とうふ なると	にんじん　たまねぎ しょうが　ピーマン あかピーマン　ねぎ にんにく　こまつな えのきたけ	700 kcal 27.8 g 20.6 g 1.7 g	
27	木	くろパン	発酵乳	みそクリームシチュー	★きりぼしだいこんサラダ		くろパン　さとう さといも　ごま こむぎこ　あぶら バター	はっこうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム　みそ しろいんげんまめ ベーコン　とりにく	にんじん　たまねぎ えだまめ　パセリ しめじ　きゅうり きりぼしだいこん	600 kcal 21.8 g 16.1 g 2.4 g	★マークはかみかみメニューよくかんで食べよう！
28	金	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのにもの	からしあえ	さかなふりかけ	こめ　こんにゃく さとう　あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　なまあげ かつおぶし　ふりかけ	しょうが　だいこん にんじん　れんこん チンゲンサイ もやし　キャベツ ほうれんそう	585 kcal 22.5 g 13.4 g 1.7 g	
31	月	(ごはん)	牛乳	とりそぼろごはん	とんじる		こめ　じゃがいも さとう　あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ たまご　だいず ぶたにく　みそ	にんじん　こまつな しょうが　だいこん ごぼう	629 kcal 25.4 g 15.5 g 1.7 g	

材料の都合等により変更になることがあります。

令和４年度　献立テーマ　「座間の味　郷土料理を知ろう！」　☆☆「さつまいもごはん」☆☆

さつまいもは16世紀の終わりから17世紀の初めに、今の鹿児島県に伝わったと言われています。江戸時代に大飢饉がおこり、たくさんの人がお腹をすかせて亡くなってしまうことがありました。そこで、青木昆陽がさつまいもを関東で栽培し、広めることに成功しました。さつまいもはやせた土地でも育ち、天候不順で米がとれないときでも収穫できるので、江戸時代にたくさんの人の命を助けた食べ物です。

さつまいもには食物せんいが多く含まれ、便秘予防に効果があります。風邪の予防や肌あれによいビタミンCも含まれ、特にさつまいものビタミンCは熱に強いのが特徴です。

そんな栄養満点のさつまいもは昔から座間市でよく育てられてきました。さつまいも掘りに行ったことのある人も多いのではないでしょうか。座間市の農家さんはさつまいもの苗を5月中旬ごろに植え、9月から11月上旬ごろまでに収穫します。品種は「紅あずま」や「はるか」が多いそうです。

今月は座間市の農家さんが育ててくださったさつまいもを使い「さつまいもごはん」を作ります。味わって食べましょう！