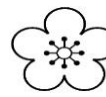
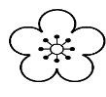


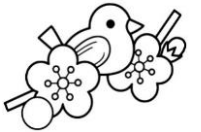
1がつ



こんだて表



令和3年度
座間市立 入谷小学校



今月の給食指導目標

給食は栄養の整った食事であることを知りましょう。

栄養指導目標

じょうぶな体をつくる動物性たんぱく質について知りましょう。

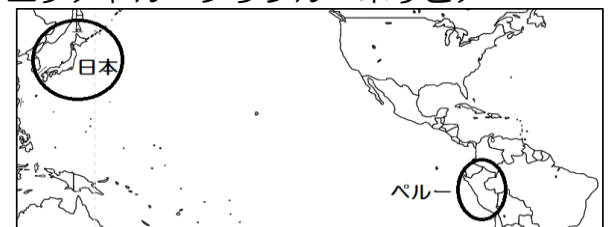
日曜日	曜日	主食	のりもの	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
				主菜	副菜	そのほか	きいろ	あか	みどり		
13	木	(ごはん)	牛乳	★ きんぴらどん	さつまいもじる	みかん	こめ しらたき さつまいも さとう あぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな みかん	683 kcal 22.7 g 16.0 g 1.9 g	☆13日 かながわ 産品デー給食 3学期が始まりました。 寒い日が続きますが、 風邪などに負けない 体をつくるために、 好ききらいせず、しっ かり食べましょう!
14	金	セサミ あげパン	牛乳	にくだんご スープ		バナナ	こめ コッパパン あぶら さとう こま はるさめ	きゅうにゅう おから にくだんご とりにく	にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ バナナ	641 kcal 27.6 g 24.2 g 2.6 g	
17	月	ぶどう パン	牛乳	ちゃんぽん めん	★ まめまめ みそまめ		ぶどうパン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく エビ イカ だいず こうやどつぶ みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ こまつな	597 kcal 29.7 g 20.1 g 2.3 g	今月の 座間の野菜
18	火	とり ごぼう ピラフ	牛乳	★ ししゃもの チーズふうみ あげ	やさいスープ		こめ むぎ てんぷらこ あぶら バター	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ししゃも チーズ おから	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ ごぼう コーン	600 kcal 23.8 g 18.4 g 2.2 g	こまつな キャベツ (はくさい)
19	水	ごはん	牛乳	ぶりと だいこんの にもの	とんじる		こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん れんこん しょうが えだまめ ごぼう こまつな ねぎ	733 kcal 28.1 g 23.4 g 1.8 g	ほうれん草 だいこん ごぼう
20	木	(サンド パン)	牛乳	セルフ フィッシュ サンド	★ トックいり キムチスープ	あおりんご ゼリー	サンドパン トック さとう あぶら ゼリー	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおフライ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん にら しめじ はくさい キムチ	639 kcal 25.7 g 23.5 g 2.7 g	長ねぎ さつま芋
21	金	ごはん	牛乳	さばの ソースに	にんじんと ツナのきんぴら すましじる		こめ こま さとう あぶら かたくりこ しらたき こまあぶら	きゅうにゅう さば とうふ おから ツナ なると たまご	にんじん しょうが ねぎ こまつな えのきたけ	701 kcal 28.5 g 22.6 g 2.1 g	にんじん じゃが芋
24	月	(ごはん)	牛乳	★ こんさい カレー	コーンサラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ しろういんげんまめ チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん えだまめ きゅうり キャベツ コーン レモン	770 kcal 23.8 g 20.6 g 1.7 g	★マークは かみかみメニュー ☆25日の中華おこ わには入谷小の みんなが大切に 育てた入谷っ子 米(もち米)が はいっています。 特別おいしいと 思いますよ
25	火	ちゅうか おこわ	牛乳	はるまき	はくさい スープ		こめ むぎ もちこめ あぶら こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご エビ とうふ はるまき	こまつな にんじん ただのこ しいたけ えだまめ ねぎ はくさい	584 kcal 24.8 g 16.2 g 2.3 g	みんが大切に 育てた入谷っ子 米(もち米)が はいっています。 特別おいしいと 思いますよ
26	水	ロール パン	牛乳	みそにこみ うどん	★ あおのり ポテトビーンズ	ミルク ジャム	ロールパン うどん じゃがいも こんにやく こめこ さとう あぶら こまあぶら ジャム	きゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり みそ	にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	715 kcal 24.7 g 30.2 g 2.4 g	特別おいしいと 思いますよ
27	木	ごはん	牛乳	ポヨ サルタード	エビいり ベジスープ		こめ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	きゅうにゅう とりにく ベーコン エビ	たまねぎ トマト えだまめ にんにく だいこん にんじん キャベツ パセリ	623 kcal 22.9 g 15.7 g 1.7 g	☆27日(木) 世界の料理 ペルー
28	金	ソフト フランス パン	牛乳	さけの ピザソース やき	ミルクポテト マカロニスープ		ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ バター あぶら	きゅうにゅう さけ ぶたにく チーズ ホワイトソース しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ コーン	606 kcal 33.0 g 19.0 g 2.6 g	☆24~30日は 全国学校 給食週間
31	月	くろ パン	牛乳	★ ホワイト ビーンズ シチュー	★ かんぴょう サラダ		くろパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう こま こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ いんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん かんぴょう もやし ほうれんそう	628 kcal 25.3 g 23.2 g 2.1 g	

材料の都合により変更になることがあります。

令和3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 1月 「ペルー」 ☆☆

ペルー共和国は、南アメリカ西部に位置する太平洋沿いの国で、コロンビア・エクアドル・ブラジル・ボリビア・チリと隣り合っています。自然豊かで、12のユネスコ世界遺産があります。アメリカの中で3番目に広い面積をもち、砂漠の広がる海岸沿いのコスタ・アンデス山脈が連なるアマゾン川沿いのセルバと3つの地域に分けられます。



主食はとうもろこしやじゃがいもが多く、漁獲力・生産量の多いえびもよく

食べられています。給食では、ポヨ(=とり肉)とサルタード(=じゃが芋)をトマトで味付けしたペルーの代表的な伝統料理のポヨサルタードを作ります。ポヨサルタードは移民

した中国人の影響を受けて作られたと言われています。えびをを入れた野菜たっぷりの

ベジスープと一緒に、16世紀の大昔、インカ帝国の中心地だったペルーの味を楽しみましょう!

