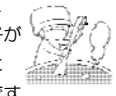
4がつ　こんだて表

令和4年度
座間市立入谷小学校

今月の食育目標　よい食事について知り、楽しく食事ができようにしよう

日	曜日	主食　パン ごはん	のみもの	おかず 主菜	副菜	そのほか	ざいりょう 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	エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
11	月	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろごはん	けんちんじる		こめ　こんにゃく さといも　さとう あぶら　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　ツナ こうやどうふ　とうふ	にんじん　だいこん こまつな　ごぼう ねぎ	624 kcal 25.9 g 15.7 g 1.8 g	 進級おめでとうございます。 また４月か給食室一同、力を合わせてがんばります。給食を楽しみにしてくれる子がふえると嬉しいです。 
12	火	(バンズパン)	牛乳	セルフフィッシュサンド	コーンポタージュスープ	バナナ	バンズパン じゃがいも さとう　こむぎこ あぶら　バター	ぎゅうにゅう とりにく たらフライ なまクリーム しろいんげんまめ	たまねぎ　セロリ マッシュルーム パセリ　コーン バナナ	614 kcal 26.0 g 23.5 g 2.1 g	
13	水	こめこロールパン	牛乳	にこみそば	じゃがいものチーズやき	プルーン	こめこロールパン うどん　じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハム　あぶらあげ チーズ　なると ぶたにく	にんじん　ごぼう ねぎ　しいたけ こまつな　たまねぎ パセリ　プルーン	621 kcal 25.8 g 20.3 g 2.3 g	
14	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとなまあげのすきに	ごまドレッシングサラダ		こめ　じゃがいも さとう　しらたき ごま　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり ねぎ　はくさい キャベツ	616 kcal 20.0 g 16.3 g 1.1 g	☆13日（水） 座間の味 郷土料理を知ろう 「煮込みそば」
15	金	しょくパン	牛乳	ワンタンスープ	★ まめまめみそまめ	スライスチーズ	しょくパン ワンタンのかわ あぶら　ごまあぶら さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず こうやどうふ みそ　チーズ	しょうが　たまねぎ にんじん　もやし たけのこ　こまつな にら　ねぎ	624 kcal 31.8 g 26.3 g 2.9 g	
18	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		こめ　じゃがいも ごまあぶら　さとう はるさめ　ごま あぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく うずらのたまご だいず	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ チンゲンサイ キャベツ　きゅうり たけのこ　しいたけ	659 kcal 22.6 g 16.9 g 1.7 g	今月の座間の野菜 こまつな ほうれんそう
19	火	ひじきごはん	牛乳	さわらのピリからやき	かきたまじる		こめ　むぎ しらたき　あぶら さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく　ひじき さわら　たまご あぶらあげ とうふ　なると	にんじん　しいたけ こまつな　ねぎ えのきたけ　えだまめ しょうが　にんにく	620 kcal 31.2 g 20.0 g 2.5 g	
20	水	ごはん	牛乳	★　とりにくとだいずのケチャップあえ	ビーフンスープ		こめ　じゃがいも ビーフン　あぶら さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず　とりにく おから　ぶたにく	にんにく　しょうが にんじん　コーン たまねぎ　キャベツ ピーマン チンゲンサイ あかピーマン	715 kcal 27.1 g 19.0 g 1.8 g	１年生は、25日からスタートする給食にむけて22日に練習をします。
21	木	ソフトフランスパン	発酵乳	さけのクリームに	★ かみかみサラダ		ソフトフランスパン じゃがいも　こむぎこ あぶら　バター もちむぎ　さとう	はっこうにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう さけ　ベーコン とりにく　チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり にんにく　だいこん しめじ　えのきたけ エリンギ ブロッコリー	570 kcal 24.9 g 14.5 g 2.4 g	
22	金	ロールパン	牛乳	スパゲティナポリタン	ツナとわかめのサラダ	★ こざかな	ロールパン スパゲッティ あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ウィンナー こざかな　チーズ ツナ　わかめ	たまねぎ　にんじん ピーマン　エリンギ にんにく　トマト キャベツ　きゅうり	634 kcal 28.2 g 21.2 g 2.8 g	１年生 練習給食
25	月	くろパン	牛乳	★　とりにくのからあげ	こふきいも マカロニスープ		くろパン じゃがいも　マカロニ あぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく あおのり　おから	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん キャベツ　こまつな コーン	601 kcal 28.6 g 17.0 g 2.4 g	１年生 給食スタート
26	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス	★　きりぼしだいこんサラダ	ヨーグルト	こめ　じゃがいも こむぎこ　あぶら バター　ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ しろいんげんまめ ヨーグルト チーズ	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ えだまめ　きゅうり きりぼしだいこん	742 kcal 24.2 g 19.4 g 1.8 g	25日 こふきいも ＊１～3年生 →１個付け ＊4～6年生 →２個付け
27	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのうまに	ごまずあえ		こめ　しらたき あぶら　さとう ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	にんじん　たまねぎ はくさい　ねぎ しいたけ　もやし ほうれんそう きゅうり	614 kcal 22.4 g 14.9 g 1.7 g	
28	木	★　ガーリックトースト	牛乳	どさんこじる		はちみつレモンゼリー	しょくパン マーガリン じゃがいも バター　ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ　みそ わかめ	にんじん　コーン こまつな　ねぎ パセリ　キャベツ	674 kcal 23.1 g 24.4 g 2.8 g	★マークはかみかみメニュー

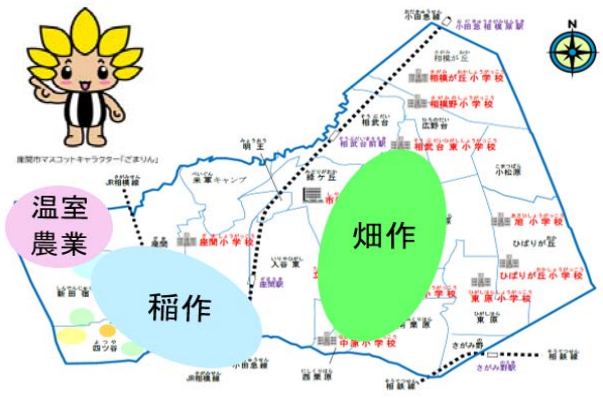
4年度　献立テーマ　「座間の味　郷土料理を知ろう！」

今年度の献立テーマは「座間の味　郷土料理を知ろう！」です。

私たちが住んでいる座間市は、神奈川県のほぼ中心に位置し、露地野菜を中心とした東部地域の畑作、水稲を中心としたの温室施設を利用した農業がおこなわれています。ほかの地域へ出荷するほどたくさんは作っていませんが、米や麦など様々な農産物が作られています。昨年度、市制施行50周年記念「ざまりん給食」で座間市の郷土料理を提供しましたが、知ってほしい「座間の味」がまだまだたくさんあります。今年度は、座間市のことをもっと知ってもらえるように「座間の味」を紹介していきたいと思います。

座間ではお祝いのときなどに「そば」を食べる風習がありました。「そば」といっても、座間ではそばの作付けが盛んでなかったことから、そば粉の入っていない小麦粉だけのうどんのようなものが多かったようです。野菜をたくさん入れて煮込んだそばをお祝いで集まった際の締めとして食べていました。

☆☆４月「煮込みそば」☆☆



4月は進級と1年生の入学をお祝いして、そばと豚肉、にんじん、ごぼうなどの野菜を昆布とさば節でとっただしとしょうゆで煮込んだ「煮込みそば」を作ります。みなさんが今年度元気に過ごせるよう、そして1年を通してたくさんの成長ができますようにと願いを込めました。座間の郷土料理の味を味わって食べましょう！