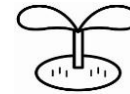
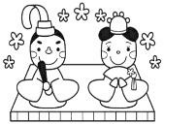


3がつ

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

給食の栄養や作法について1年間を振り返ってみよう

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 えんぶん	おしらせ	
				主菜	副菜	そのほか	きいろ 熱や芳のものになるもの	あか 血や肉になるもの	みどり 体の調子を整えるもの			
1	水	ごはん	牛乳	さばの ごまケチャップ ソースがけ	しお ちゃんこじる		こめ ごま かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ	698 kcal 27.4 g 23.0 g 1.7 g	今月の 座間の野菜 	
2	木	きなこ あげパン	牛乳	みそ ワントンスープ		バナナ	こめこッペパン さとう あぶら ワントンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん もやし ねぎ コーン パナナ	592 kcal 27.1 g 17.6 g 2.5 g	こまつな だいこん 	
3	金	(ごはん)	牛乳	とりそぼろ ごはん	なめこじる	ひな あられ	こめ さとう あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく だいす たまご あぶらあげ とうふ	にんじん なめこ たまねぎ ねぎ だいこん しょうが	662 kcal 24.5 g 16.4 g 2.0 g	なごねぎ なばな さつまいも 	
6	月	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	パンサンスー		こめ かたくりこ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし チンゲンサイ	645 kcal 24.0 g 16.7 g 1.7 g	6の1 ランチルーム 	
7	火	ごもく ちらし	牛乳	さわらの さいきょうやき	すましじる		こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ とりにく あぶらあげ なると みそ のり	にんじん こほう れんこん しいたけ えだまめ ねぎ こまつな えのきたけ	605 kcal 27.2 g 16.8 g 2.4 g	6の2 ランチルーム ★マークは かみかみメニュー	
8	水	しよく パン	発酵乳	★ ホワイト ビーンズ シチュー	ツナサラダ	りんご ジャム	しよくパン じゃがいも あぶら さとう パター こむぎこ ジャム	はっこうにゅう ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ だいす あおだいす しろいんげんまめ きんときまめ ぶたにく パーコン	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり にんにく	642 kcal 24.3 g 15.9 g 2.1 g	6年生はあと少しで卒業 すね。給食も残りあと数回 です。味わって、かみしめ て食べてください。1~5 年生もあと少しで担任の先 生やクラスのみんなとお別 れです。また一緒に食べら れますように、と願いなが ら楽しい思い出を作ってく ださい！	
9	木	ごはん	牛乳	だいこんの カレーそぼろに	なのはなの ごまあえ	のり ふりかけ	こめ さとう こんにやく ごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ふりかけ	にんじん しいたけ えだまめ なばな ほうれんそう もやし キャベツ だいこん たまねぎ にんにく	594 kcal 21.9 g 12.8 g 1.8 g	6の3 ランチルーム ☆2日「きなこ」 あげパンにまぶす、 きなこは座間市内で育 った大豆から作られた ものです。甘くておい しいので、よく味わっ て食べ ましよう！	
10	金	ソフト フランス パン	牛乳	しろみざかなの パーベキュー ソース	フォーの スープ		ソフトフランスパン さとう あぶら かたくりこ フォー	ぎゅうにゅう たら とりにく	にんじん たまねぎ もやし こまつな にら しょうが	588 kcal 27.3 g 18.9 g 2.5 g	6の3 ランチルーム ☆2日「きなこ」 あげパンにまぶす、 きなこは座間市内で育 った大豆から作られた ものです。甘くておい しいので、よく味わっ て食べ ましよう！	
13	月	ロール パン	牛乳	タンメン	★ だいずと にぼしの あまから		ロールパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ だいす にぼし	もやし にんじん キャベツ しょうが ねぎ こまつな しいたけ にんにく	592 kcal 29.0 g 22.5 g 2.1 g	6の3 ランチルーム ☆2日「きなこ」 あげパンにまぶす、 きなこは座間市内で育 った大豆から作られた ものです。甘くておい しいので、よく味わっ て食べ ましよう！	
14	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス	★ はりはりづけ	かぼちゃ プリン	こめ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう ごま プリン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし きりほしだいこん	734 kcal 21.9 g 18.3 g 1.6 g	6の3 ランチルーム ☆2日「きなこ」 あげパンにまぶす、 きなこは座間市内で育 った大豆から作られた ものです。甘くておい しいので、よく味わっ て食べ ましよう！	
15	水	おたのしみきゅうしよく						こめ もちこめ むぎ あわ さとう さつまいも ごま あずき ごまあぶら さといも デザート	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こうやとうふ みそ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな	709 kcal 27.9 g 19.2 g 2.6 g	★15日(水) 座間の味 郷土料理を 知ろう！ 「あわっぷかし」

材料の都合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！」 ☆☆ 3月 「あわっぷかし」 ☆☆

「あわっぷかし」は神奈川県に伝わる郷土料理です。座間市でも昔から作られてきました。米・もち米・さつまいも・ささげ(小豆)と、料理名にもあるように雑穀のあわが入った美味しいおこわです。特にお祝いごとがあった時に食べられていたそうです。昔は、お米が貴重な食べ物だったので、雑穀やさつまいもなどの具を入れて量を増やして炊いていました。「あわっぷかし」もそのひとつです。



今月の「あわっぷかし」のもち米は、座間市内の谷戸山公園で作られたものです。座間谷戸山公園が主催で、6月にスタートした米作り隊は、親子で米づくりが体験できる事業で、田植えから稲刈り・脱穀をし、収穫したもち米でもちつきを行いました。案山子づくりもしたそうです。たくさん収穫されたので、市内の子どもたちにもぜひ食べてほしいと学校にプレゼントしていただきました。いっぱい愛情が詰まった座間市産のもち米で作った「あわっぷかし」を味わって食べてください。そして、これからも座間市の郷土料理として伝えていきたいですね！