



今月の食育目標

給食は栄養の整った食事であることを知ろう

日	曜日	主食 パン ごはん	の み の 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		
12	木	ぶどうパン	牛乳	みそにこみうどん	★ まめと こざかないり だいがくいも		ぶどうパン うどん こんにやく ごま さとう あぶら ごまあぶら さつまいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にほし みそ	にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	595 kcal 22.9 g 17.5 g 2.4 g	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、好き嫌いせずしっかり食べましょう！
13	金	(ごはん)	牛乳	★ きんぴらどん	さといもの みそしる	みかん	こめ しらたき さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ こまつな はくさい みかん	650 kcal 22.4 g 15.7 g 1.9 g	★13日(金) かながわ 産品デー給食 座間市や神奈川県 の食料がたくさん はいます！
16	月	くろパン	牛乳	さかなの ピザソース やき	ミルクポテト ----- マカロニスープ		くろパン じゃがいも マカロニ バター あぶら	ぎゅうにゅう たら ぶたにく チーズ ホワイトソース しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ コーン トマト	634 kcal 31.5 g 16.9 g 2.8 g	
17	火	ごはん	牛乳	★ いりどり	はくさいの さっぱりづけ	やきのり	こめ ごまあぶら ごま さとう こんにやく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり	にんじん れんこん ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ はくさい きゅうり しょうが	614 kcal 21.0 g 11.8 g 1.2 g	★17日(火) 座間の味 郷土料理を 知ろう！
18	水	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめサラダ		こめ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり チンゲンサイ キャベツ ししいたけ	652 kcal 23.8 g 17.6 g 1.7 g	「はくさいの さっぱり漬け」
19	木	しよく パン	牛乳	ふゆやさいの ミルクに	★ きりほし だいこん サラダ	スライス チーズ	しよくパン さといも ごま こむぎこ パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー はくさい しめじ きりほしだいこん きゅうり	611 kcal 26.5 g 26.7 g 2.8 g	今月の 座間の野菜 こまつな はくさい
20	金	ごはん	牛乳	ぶりと だいこんの にもの	みそしる		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ あぶらあげ	だいこん しょうが にんじん れんこん えだまめ たまねぎ はくさい こまつな ねぎ	724 kcal 26.5 g 23.2 g 1.9 g	ほうれんそう ごぼう だいこん なごねぎ さつまいも
23	月	(ごはん)	牛乳	★ こんさい カレー	ツナサラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ チーズ ヨーグルト	だいこん にんじん れんこん しょうが えだまめ ごぼう にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	737 kcal 23.2 g 18.9 g 1.7 g	さといも にんじん じゃがいも
24	火	ちゅうか おこわ	牛乳	やき しゅうまい	はくさいスープ		こめ むぎ もちごめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご しゅうまい やきぶた とうふ	こまつな にんじん たけのこ ししいたけ えだまめ ねぎ はくさい	597 kcal 24.6 g 19.2 g 2.5 g	★24日(火) 中華おこわには みんなが大切に 育てた入谷っ子 米(もち米)が 入っています。 特別おいしいと 思いますよ！
25	水	セサミ あげパン	牛乳	ちゃんこじる		バナナ	こめ ごっぺパン あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんこ とりにく あぶらあげ	にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ バナナ	658 kcal 27.1 g 27.0 g 2.5 g	
26	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんに	ごますあえ	ひじきの つくだに	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ ひじき	にんじん きゅうり ごぼう たけのこ えだまめ もやし ほうれんそう	616 kcal 21.5 g 13.4 g 1.5 g	★マークは かみかみ メニュー
27	金	ごはん	牛乳	とりにくの マスタード やき	ほうれんそうと ベーコンの バターじゃようゆ ----- とんじる		こめ マヨネーズ バター あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ぶたにく とうふ	たまねぎ キャベツ コーン にんにく ほうれんそう にんじん だいこん こまつな ごぼう	629 kcal 26.2 g 17.7 g 1.7 g	★27日(金) 6年1組との コラボ給食！ 旬の食べ物 が
30	月	ロール パン	発酵乳	ホワイト スパゲティ	★ かみかみサラダ		ロールパン スパゲティ こむぎこ パター あぶら さとう かんてん	ぎゅうにゅう はっこうにゅう とりにく ベーコン ツナ なまクリーム しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ マッシュルーム キャベツ コーン	581 kcal 21.5 g 15.3 g 2.0 g	たくさんあった 「おいしいすぎる給食」 がテーマです。
31	火	さけと きのこの ピラフ	牛乳	ちくわの フリッター	やさいスープ		こめ むぎ てんぷらこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ エリンギ	579 kcal 21.6 g 17.5 g 2.6 g	24日～30日 全国学校給食週間

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！」 ☆☆1月『はくさいのさっぱり漬け』☆☆

秋から冬にかけておいしくなる白菜は、座間市でもよく作られている野菜のひとつで、令和2年11月～2月で2031キロ収穫されています。この白菜を冬の間食べられるように考えられたのが漬物です。白菜漬物は、白菜のとれる時期になると各家庭で樽に漬け込んで作られていました。漬物だけだと飽きてしまうので、そんな時に代わりに作っていたのが「はくさいのさっぱり漬け」です。給食では、漬け込む時間がないので、アレンジして和え物にさせていただきます。はくさいはもちろん座間でとれたものを使用しますので、楽しみにしててくださいね！

