



12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

給食時間に合わせて食べましょう。

栄養指導目標

冬の栄養について知りましょう。



日	曜日	主食	パン	ごはん	の	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		
1	水	ごはん	牛乳	ごもくみそに	ごますあえ	のりとひじきのつくだに	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら こまあぶら こま	きゅうにゅう とりにく ちくわ なまあげ みそ つくだに	にんじん しょうが ごぼう えだまめ きゅうり もやし	648 kcal	★マークは かみかみメニュー よくかんで 食べよう!			
2	木	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	マッシュポテト チキンスープ		ソフトフランスパン じゃがいも あぶら かたくりこ バター さとう	きゅうにゅう めばる とりにく おから しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ りんご しももんじょうが こねぎ	651 kcal	2日(木) 世界の料理 オーストラリア			
3	金	ごはん	牛乳	★ たらとだいのすのケチャップあえ	なめこじる	やきのり	こめ あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう たら だいのす おから あぶらあげ わかめ とうふ のり みそ	しょうが ビーマン あかビーマン ねぎ たまねぎ にんにく にんじん だいこん なめこ はくさい	722 kcal				
6	月	ぶどうパン	牛乳	ほうとう	★ だいのすにぼしのあまから		ぶどうパン ほうとう かたくりこ こま あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいのす にぼし あぶらあげ みそ	かほちや ねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	618 kcal	今月の座間の野菜			
7	火	★ かてめし	牛乳	★ ししゃものいそべあげ	かきたまじる		こめ むぎ しらだき こま さとう てんぷらこ あぶら かたくりこ	きゅうにゅう とりにく ししゃも たまご とうふ あぶらあげ なたと おから あおのり	にんじん ごぼう しいたけ こまつな えだまめ かんぴょう ねぎ えのきだけ きりほしだいこん	615 kcal				
8	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		こめ ぼるさめ こま こまあぶら さとう かたくりこ ラー油 あぶら	きゅうにゅう とうふ ぶたにく だいのす みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ くら きゅうり キャベツ	662 kcal				
9	木	ロールパン	牛乳	マカロニのクリームに	★ ツナとわかめのサラダ		ロールパン マカロニ こむぎこ バター あぶら こまあぶら さとう	きゅうにゅう パーコン とりにく チーズ なまクリーム ツナ わかめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	646 kcal				
10	金	(ごはん)	牛乳	やきにくどん	ビーフンスープ	はなみかん	こめ こま あぶら かたくりこ ビーフン	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん ねぎ はくさい ゴーン しょうが にんにく たまねぎ チョクゲンサイ しいたけ キャベツ みかん	650 kcal				
13	月	(ごはん)	牛乳	カレーライス	★ かみかみサラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも ちもちぎこ こむぎこ バター あぶら さとう	きゅうにゅう ツナ ぶたにく しろいんげんまめ チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん	731 kcal				
14	火	とりごぼうごはん	牛乳	ちくわのごまあげ	みそしる		こめ むぎ あぶら さとう てんぷらこ こま	きゅうにゅう とりにく ちくわ おから わかめ みそ こやどうふ あぶらあげ	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん こまつな ねぎ	603 kcal	●みかん● 冬場に掛けて給食で			
15	水	チーズパン	発酵乳	ごもくすいとん	★ だいがくいも		チーズパン こむぎこ しらだまこ こま さつまいも さとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ほうとうにゅう ぶたにく おから なた	ねぎ にんじん はくさい こまつな しいたけ	657 kcal	もたくさん出るみかん。今が一番おいしい「旬」です。ビタミンAとCや食物繊維が豊富なので、かせなどの病気に負けない体づくりのためにも食べたい果物です。			
16	木	ごはん	牛乳	さばのおろしソース	★ ひじきのいためにすましじる		こめ こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう さば ひじき さつまいも とうふ なた たまご	だいこん にんじん れんこん えだまめ こまつな ねぎ えのきだけ	713 kcal				
17	金	(サンドパン)	牛乳	★ セルフてりやきチキンバーガー	パスタスープ	みかん	サンドパン あぶら かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	きゅうにゅう とりにく おから ぶたにく パーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ みかん	618 kcal	クリスマスメニュー			
20	月	おたのしみきゅうしょく						こめ むぎ バター あぶら てんぷらこ こむぎこ デザート	きゅうにゅう とりにく エビ チーズ ぶたにく パーコン とうふ きょうにょーせーじ	たまねぎ にんじん パセリ エリンギ はくさい ゴーン しょうが	686 kcal	2021年の冬至は22日です。「ん」の付く食べ物食べて、運を呼び込みましょう。		

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！」 ☆☆ 12月 『オーストラリア』 ☆☆

オーストラリアは南半球にある一番大きな国で、国の中でも場所によって気候が違って北部は一年中温暖ですが中央部は砂漠地帯で乾燥していて世界遺産であるエアーズロックがあります。南部は日本と逆の気候を持つ温帯気候で今の時期は夏になります。

長い歴史の中で、さまざまな国の人が移り住んでいたため、食文化も多国籍ですが、特にイギリス料理の影響を受けています。

広い国土があり、天候が恵まれていて、海に囲まれているので、農業・畜産業・漁業のすべてが盛んで、新鮮な食材が手に入りやすく、食料自給率が高い国です。

給食では、マッシュポテトと白身魚のパーベキューソース、チキンスープを出します。マッシュポテトは日本でいうお米のような存在で、オーストラリアでは主食のひとつとして食べられています。また、パーベキューが盛んで、毎週パーベキューをする家庭も多いそうです。牛肉やラム肉、「ルーミート」とよばれるカンガルー肉などの肉類もたくさんありますが、魚もよくとれるので、給食では「メバル」という魚を揚げて、パーベキューソースをかけます。チキンスープは風邪をひいたときに食べる定番のスープで鶏肉と野菜が入っていて栄養のある優しいスープです。オーストラリアの文化を感じながら食べてください！

