4がつ　こんだて表

令和5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	火	ナン	牛乳	キーマカレー	キャベツのサラダ		ナン　じゃがいも こむぎこ　あぶら バター　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ しろいんげんまめ チーズ　だいず	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ きゅうり　キャベツ コーン	585 kcal 27.2 g 23.8 g 2.6 g	新学期 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	水	(ごはん)	牛乳	ピリから もやしどん	わかめスープ		こめ　さとう ごま　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず とりにく　わかめ とうふ	もやし　まめもやし にんじん　ねぎ えだまめ　にんにく はくさい	627 kcal 25.6 g 13.8 g 2.0 g	
13	木	セサミ あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	こめこコッペパン じゃがいも バター　あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう とうふ　みそ ぶたにく	にんじん　コーン こまつな　ねぎ キャベツ　バナナ	642 kcal 26.2 g 24.5 g 2.4 g	
14	金	ごはん	牛乳	★ たらと じゃがいもの みそがらめ	はるさめスープ		こめ　じゃがいも あぶら　ごま さとう　かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう だいず　とりにく たら　みそ	にんにく　しょうが にんじん　こまつな たまねぎ　キャベツ ピーマン あかピーマン	717 kcal 25.3 g 15.4 g 1.7 g	今月の座間の野菜 こまつな ほうれんそう はくさい ながねぎ
17	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのうまに	みそしる		こめ　しらたき あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ さつまあげ　みそ こうやどうふ	にんじん　たまねぎ はくさい　ねぎ しいたけ　だいこん こまつな	631 kcal 21.9 g 13.8 g 1.9 g	
18	火	しらす ごはん	牛乳	にくだんごの あまから	すましじる		こめ　むぎ　あぶら さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ あぶらあげ　しらす とうふ　なると にくだんご	にんじん　しいたけ こまつな　ねぎ えのきたけ たけのこ	584 kcal 22.9 g 18.4 g 2.9 g	☆24日（月） 座間の味 郷土料理を知ろう 「煮込みそば」
19	水	ごはん	牛乳	★ ごもくみそに	おひたし	わかめ ふりかけ	こめ　じゃがいも さとう　こんにゃく あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ　とりにく ちくわ　みそ けずりぶし ふりかけ	にんじん　もやし はくさい　えだまめ しょうが　ごぼう ほうれんそう	664 kcal 23.8 g 13.7 g 2.1 g	
20	木	しょく パン	牛乳	さかなの マスタードやき	マッシュポテト やさいスープ		しょくパン　バター じゃがいも　あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ　ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ　にんじん キャベツ　コーン	572 kcal 28.6 g 19.0 g 2.8 g	1年生は、25日からスタートする給食にむけて24日に練習をします。
21	金	くろパン	発酵乳	キャロット シチュー	★ ひじきサラダ		くろパン じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター さとう　ごま	はっこうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム　ツナ とりにく　チーズ しろいんげんまめ ベーコン　ひじき	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり えだまめ　コーン	639 kcal 23.9 g 15.8 g 2.6 g	
24	月	ソフト フランス パン	牛乳	にこみそば	じゃがいもの チーズやき		ソフトフランスパン うどん　じゃがいも さとう　あぶら	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	570 kcal 24.2 g 19.2 g 2.3 g	1年生 練習給食
25	火	ごはん	牛乳	さかなの オニオン ガーリック	ごもくスープ		こめ　こむぎこ あぶら　さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう タラ　とりにく とうふ	にんじん　たまねぎ たけのこ　はくさい にんにく　しょうが	638 kcal 24.5 g 14.6 g 1.5 g	1年生 給食スタート
26	水	(サンド 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		サンドパン 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	721 kcal 30.8 g 27.6 g 2.5 g	4月から牛乳パックがストローレス対応になります。1～3年生は今まで通りストローで飲みますが、4年生以上はストローなしで飲むことになります。
27	木	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	ごまずあえ		こめ　じゃがいも こんにゃく さとう　ごまあぶら 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 ごぼう　もやし きゅうり　いんげん	659 kcal 22.4 g 15.1 g 1.3 g	
28	金	ロール パン	牛乳	ワンタンスープ	★ だいずとにぼしの あまから		ロールパン　ごま 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 にぼし	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	642 kcal 29.4 g 25.3 g 2.5 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！」

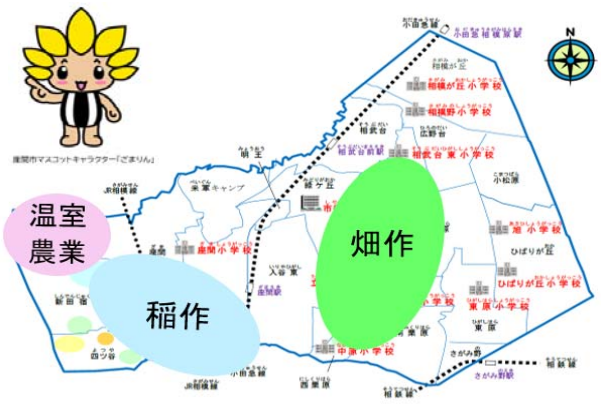
今年度の献立テーマは昨年度に引き続き「座間の味　郷土料理を知ろう！」です。

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、水稲を中心とした西部地域の稲作、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、野菜、果物など様々な農産物が作られています。「座間の味」をもっと知ってほしい、郷土料理（郷土給食）としてこれからも伝えていきたいと思い、今年度も引き続き同じテーマにしました。

「座間の味」を紹介し続けていきますので、知識だけでなく目や舌でも覚えていってほしいなと思います。

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！