



9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

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう

日	曜日	主食	の	おかず			ざいりょう			エネルギー	おしらせ
				主菜	副菜	その他	さいろ	あか	みどり	タンパク質	
1	木	ココナッツあげパン	牛乳	とうがんスープ		バナナ	ごめこツッパン さとう あぶら ココナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	こまつな にんじん はくさい ししいだけ たまねぎ とうがん パナナ	645 kcal 26.9 g 25.1 g 2.5 g	1日から2学期の給食が始まります。暑さが残る9月は夏の疲れが出やすい時期です。『早寝早起き朝ごはん』を意識して、新しい学期にのぞみましょう。元気に過ごすために、好き嫌いをなく食べよう！
2	金	ごはん	牛乳	さけのかんこくふう	はるさめスープ		ごめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう みそ さけ とりにく うずらのたまご	にんにく ねぎ ししいだけ たまねぎ こまつな キャバツ	650 kcal 27.2 g 17.0 g 1.7 g	
5	月	ソフトフランスパン	牛乳	みそワントンスープ	だいがくかぼちゃ		ソフトフランスパン こま さとう ワンタンのかわ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし だいこん ねぎ コーン しょうが かぼちゃ	572 kcal 21.6 g 18.3 g 2.5 g	
6	火	カレーピラフ	牛乳	しろみざかなのフィレット	やさいスープ		ごめ むぎ あぶら バター てんぷらこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ワインナー たら	たまねぎ にんじん ハセリ キャバツ エリンギ コーン	600 kcal 24.8 g 18.2 g 2.1 g	
7	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのかおりづけ	みそしる	ひじきのつくだに	ごめ さとう かたくりこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ こうやどうふ ぶたにく つくだに	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ にんにく なす かぼちゃ	664 kcal 28.2 g 18.0 g 2.2 g	★7日(水) 座間の味 郷土料理を知ろう 「ぶたにくのかおりづけ」
8	木	ロールパン	牛乳	スパゲティナポリタン	コーンとえだまめのソテー		ロールパン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ ワインナー	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト エリンギ キャバツ コーン えだまめ	634 kcal 26.4 g 21 g 2.4 g	今年の十五夜は10日 十五夜は一年中で一番月が美しいです。お月様に15個の団子とススキの穂、秋の七草などをお供えてお月見をします。ススキを飾るのは、ススキを稲に見立てて豊作を願うのだと言われています。給食ではお月見にちなんで団子や笹子などの真が入ったお月見汁を出します。
9	金	(サンドパン)	牛乳	セルフポークチャップサンド	つきみじる	つきみゼリー	サンドパン あぶら さとう さとも こむぎこ しらたまもち ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ えのきだけ たまねぎ にんにく こぼろ	624 kcal 28.7 g 19.6 g 2.7 g	
12	月	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろごはん	なめこじる	れいとうみかん	ごめ さとう こま	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とうふ わかめ みそ こうやどうふ	にんじん なめこ ねぎ だいこん はくさい みかん	644 kcal 25.8 g 16.9 g 2.0 g	
13	火	ひじきごはん	牛乳	ちくわのごまあげ	すましじる		ごめ むぎ あぶら さとう しらたき こま てんぷらこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ なたね油 ちくわ	にんじん ししいだけ えだまめ こまつな ねぎ えのきだけ	570 kcal 22.3 g 17.0 g 2.6 g	
14	水	しよくパン	牛乳	チリコンカン	キャバツのガーリックソテー	スライスチーズ	しよくパン あぶら マカロニ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きんときまめ しろういげんまめ チーズ ワインナー	ハセリ にんじん たまねぎ にんにく キャバツ えだまめ コーン	673 kcal 31.5 g 25.4 g 3.0 g	★マークは かがみメニュー よくかんで食べましょう
15	木	ごはん	牛乳	さばのこうみあげ	とんじる		ごめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん こまつな こぼろ	711 kcal 27.9 g 22.1 g 1.7 g	●しろみざかなのフィレット●
16	金	(ソフトめん)	牛乳	ジャージャーめん	ざぜんいも		ソフトめん じゃがいも あぶら かたくりこ こま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	662 kcal 26.6 g 15.9 g 2.8 g	フィレットは、日本の天ぷらの元祖ともいわれる料理です。江戸時代にポルトガルから長崎に伝わってきたといわれています。当時の日本は、油は灯りをつけるための貴重な資源で、たくさんの油を使う天ぷらは高級料理だったそうです。
20	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス	ブロッコリーソテー	ヨーグルト	ごめ バター じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく しろういげんまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン ブロッコリー	733 kcal 24.6 g 18.0 g 1.6 g	「フィレット」は「切り身」を意味する言葉です。ポルトガルは太平洋に面しているため、海の幸に恵まれています。そのため、蒸しただけではなく、タコやイカも大きめのサイズで調理することが多いそうです。給食では、たらという白身魚の切り身を天ぷら風に揚げます。
21	水	ごはん	牛乳	ごもくみそに	きりぼしだいこんのピリからいため		ごめ じゃがいも さとう あぶら こまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ とりにく ちくわ なまあげ ぶたにく	ねぎ にんじん こぼろ えだまめ しょうが にんにく きりぼしだいこん	637 kcal 22.4 g 14.3 g 1.7 g	
22	木	とりごぼろピラフ	牛乳	ししゃものハーブあげ	マカロニスープ		ごめ むぎ あぶら てんぷらこ バター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ぶたにく	こぼろ しめじ たまねぎ にんじん えだまめ キャバツ コーン こまつな	716 kcal 23.8 g 29.9 g 2.2 g	
26	月	ごはん	牛乳	とりにくのチリソース	もやしのナムル		ごめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ピーマン たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな ししいだけ	646 kcal 20.6 g 14.0 g 1.6 g	
27	火	ごはん	牛乳	にくじゃがうまに	しらたきのつるつるいため	おかかふりかけ	ごめ じゃがいも さとう あぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ペーコン ふりかけ	にんじん たまねぎ ごぼう もやし いんげん にら コーン	632 kcal 22.0 g 15.1 g 1.5 g	今月の座間の野菜
28	水	くろパン	牛乳	たいのみそマヨネーズやき	マッシュポテト	ジュリエンスープ	くろパン ソンエッグマヨネーズ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく たい みそ しろういげんまめ	たまねぎ こまつな にんじん キャバツ	657 kcal 32.7 g 24.9 g 3.1 g	
29	木	ごはん	牛乳	ビビンバ	わかめスープ	れいとうみかん	ごめ あぶら こまあぶら こま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	もやし まめもやし たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ キムチ みかん	632 kcal 25.2 g 15.9 g 2.1 g	
30	金	チーズパン	発酵乳	ホワイトシチュー	キャロットラペ		チーズパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ほうごうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりにく しろういげんまめ ペーコン ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ	607 kcal 26.6 g 16.1 g 2.2 g	

材料の割合等により変更する場合があります。

令和4年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆「豚肉の香りづけ」☆☆

旧高座郡（現在の座間・海老名・綾瀬・寒川）は畑作中心の地域で、中でもさつまいもの栽培に盛んに育てられていました。このさつまいものツルやくすいもなどをエサにできること、ふんが畑のよい肥料になることから養豚も盛んになりました。この地域で飼育された「高座豚」は肉質や味のよさが評判となり、昭和の初めに全国的に知れ渡りましたが、1970年代に「飼育が難しい」などの理由からほぼ全滅状態になってしまいました。そんな中、生産者が手を取り合って協力し、「新生高座豚」として復活しました。

豚肉には、良質なたんぱく質のほか、疲労回復に役立つビタミンB1がたくさん含まれています。ごはんなどの炭水化物をエネルギーに変えるときに必要になるのがこのビタミンB1です。元気に活動するためにしっかりとりたい栄養素のひとつです。給食では座間で昔からよく食べられていた豚肉料理「豚肉の香りづけ」をつくります。しっかりと食べて元気に過ごしましょう！

