

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 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 えんぷん	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 からだの骨を つくるもの		
1	金	ロールパン	牛乳	スパゲティ ナポリタン	キャベツと ツナのソテー		ロールパン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン トマト エリンギ キャベツ コーン	622 kcal 26 g 21.1 g 2.3 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心掛けてみましょう！
4	月	ごはん	牛乳	ツナそばろ	とんじる		こめ さとう ごま じゃがいも あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ こうやどろふ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう	647 kcal 27.4 g 17.7 g 1.9 g	
5	火	キムチ チャーハン	牛乳	あげぎょうざ	ごもくスープ		こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきあぶら とうふ ぎょうざ	にんじん ねぎ キムチ にんにく えだまめ たまねぎ もやし たけのこ	580 kcal 23.2 g 17.6 g 2.6 g	
6	水	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ビーフンスープ		こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ただのこ にんじん キャベツ こまつな コーン あかピーマン しょうが にんにく ピーマン たまねぎ	609 kcal 20.7 g 13.0 g 1.8 g	★マークは かみかみメニュー よくかんで食べましょう
7	木	コッパン	牛乳	ホワイトシチュー	コーンと えだまめの ソテー		コッパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	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 ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ コーン	608 kcal 26.1 g 21.9 g 2.2 g	今月の座間の野菜
8	金	くろ パン	牛乳	たらのお ニオン ガーリック	パスタスープ	れいとう みかん	くろパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ スパゲティ てんぷらこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんにく しょうが みかん	655 kcal 29.6 g 19.2 g 2.4 g	こまつな ながねぎ ピーマン とうがん なす ごぼう じゃがいも
11	月	ごはん	牛乳	しょうがやき	★ さわにわん		こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ えのきだけ ねぎ しいたけ	609 kcal 25.5 g 14.6 g 1.6 g	
12	火	ひじき 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 しらす ちくわ てんぷらこ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ みそ わかめ	にんじん しいたけ えだまめ こまつな ねぎ たまねぎ とうがん	582 kcal 21.5 g 17.6 g 2.5 g	
13	水	ごはん	牛乳	★ こうやに	もやしと あおなのナムル	のり ふりかけ	こめ じゃがいも こんにゃく ごま ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こうやどろふ ぶりかけ	にんじん えだまめ ごぼう もやし こまつな	628 kcal 24.2 g 14.0 g 1.8 g	●にんにく● にんにくは、ねぎの仲間である「アリシニン」には、ビタミンB1の吸収をよくする働きがあります。ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。刻んで油で炒めると、効果さらにアップします。ビタミンB1には疲労回復効果があるので、夏の暑さで疲れた体の回復に欠かせない栄養素です。 給食では、オニオンガーリックソースや豚汁に入れるので、にんにくも香りも味わって食べてください。
14	木	ソフト フランス パン	牛乳	★ チリコンカン	プルプル フルーツゼリー		ソフトフランスパン あぶら マカロニ こむぎこ ゼリー	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	パセリ にんじん たまねぎ にんにく えだまめ あまなつ パイン りんご	679 kcal 26.7 g 18.4 g 2.3 g	にんにくの強い香りの成分である「アリシニン」には、ビタミンB1の吸収をよくする働きがあります。ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなります。刻んで油で炒めると、効果さらにアップします。ビタミンB1には疲労回復効果があるので、夏の暑さで疲れた体の回復に欠かせない栄養素です。 給食では、オニオンガーリックソースや豚汁に入れるので、にんにくも香りも味わって食べてください。
15	金	こめこ コッパン	牛乳	さかなの コーンマヨネーズ やき	マッシュポテト パイザンヌ スープ		こめこコッパン ノ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 ベーコン ホキ しろういげんまめ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ パセリ だいこん	597 kcal 30.1 g 20.7 g 2.9 g	
19	火	ごはん	牛乳	マーボーなす	はるさめスープ		こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とりにく	なす にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ にら キャベツ こまつな たけのこ	585 kcal 20.7 g 11.8 g 1.8 g	
20	水	ソフト めん	牛乳	カレーなんばん	だいがく かぼちゃ		ソフトめん ごま さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ かぼちゃ	611 kcal 23.2 g 15.1 g 1.9 g	
21	木	ごはん	牛乳	★ とんづけ	★ ごもくきんぴら すましじる		こめ さとう あぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ なた	にんじん こまつな ねぎ にんにく ごぼう ビーマン えのきだけ	639 kcal 24.7 g 18.6 g 2.2 g	★21日(木) 座間の味 郷土料理を知ろう 「豚汁」
22	金	とり ごぼう ピラフ	牛乳	★ ししゃもの ハーブあげ	マカロニスープ		こめ 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	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン こまつな	605 kcal 23.8 g 17.9 g 2.2 g	今年の十五夜は29日 十五夜は一年中一番月が美しい日です。 お月様に15個の団子とスキの穂、秋の七草などをお供えしてお月見をします。スキを飾るのは、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重芋などの具が入った月見汁を出します
25	月	ロール パン	牛乳	さばの ごまケチャップ ソース	やさしいスープ		ロールパン あぶら ごま じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	709 kcal 28.8 g 32.6 g 2.6 g	
26	火	(ごはん) 発酵乳		カレーライス	ブロッコリー ソテー		こめ パター じゃがいも こむぎこ あぶら	はっこうにゅう チーズ ぶたにく しろういげんまめ	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	666 kcal 20.4 g 9.7 g 1.4 g	
27	水	ココ ナッツ あげパン	牛乳	とうがんスープ	バナナ		コッパン さとう あぶら ココナッツ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	こまつな にんじん はくさい しいたけ ねぎ とうがん バナナ	587 kcal 21.5 g 22.9 g 2.3 g	
28	木	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		こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら 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 ごぼう えだまめ しょうが にんにく きりぼしだいこん	649 kcal 22.8 g 13.8 g 1.8 g	
29	金	(サンド パン)	牛乳	コロッケサンド	★ つきみじる		サンドパン あぶら さとう さいとも しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく コロッケ 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 ごぼう	727 kcal 24.8 g 27.8 g 3.2 g	

材料の都合等により変更する場合があります。

令和5年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆「豚汁」☆☆

豚汁の発祥は江戸時代にさかのぼります。当時の武士は、牛や豚・いのししなどの四つ足の動物の肉を食べることを嫌っていました。そんなある時、荻野山中藩（現在の厚木市あたり）に大勢の人が集まる日がありました。予想よりたくさんの方が集まったので料理が足りなくなってしまう、なんとかならないか考えて、いのししの肉に味噌をぬり、焼いた料理を出したところ大好評でした。これが「豚汁」の始まりといわれています。

給食では、豚肉にみそ・しょうゆ・にんにく・ごまなどを混ぜた特製のたれで味をつけ、オーブンでこんがり焼きます。香ばしいみその風味がごはんにあう料理です。座間で昔から食べられてきた「豚汁」を味わって食べてくださいね！

