



# 3がつ

# こんだて表

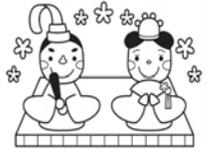


令和3年度  
座間市立 入谷小学校

今月の給食指導目標

栄養指導目標

食事のしかたを見直して、楽しい食事にしましょう。  
(良い作法が身につく、楽しい雰囲気作りができるようにしましょう)  
おなかのそうじをする食物せんいについて知りましょう。



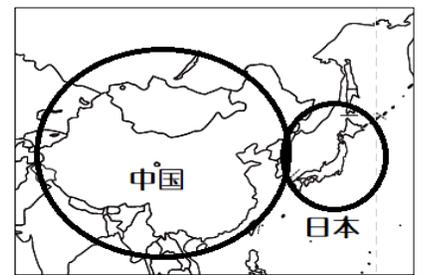
日	曜日	主食 パン ごはん	の み の もの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	そのほか	きいろ ねつちから 熱や力のもとになるもの	あか ちくちく 血や肉になるもの	みどり からだの調子を整えるもの		
1	火	ごもく ちらし	牛乳	さわらの さいきょうやき	すましじる	ひなあられ	こめ ちぎ あぶら さとう かたくりこ ひなあられ	ぎゅうにゅう さわら とろろ とりにく あぶらあげ なたと たまご みそ のり	にんじん ごぼう れんこん ししいたけ えだまめ ねぎ こまつな えのきたけ	671 kcal 32.6 g 19.9 g 2.6 g	<p>6年生はあと少しで卒業です ね。給食も残りあと数回で す。味わって、かみしめて 食べてくださいね。1~5年 生もあと少しで担任の先生 やクラスのみんなどお別れ です。また一緒に食べられ ますように、と願いながら 楽しい思い出を作ってくだ さい!</p> <p>☆7日(月) 世界の料理 中国</p> <p>6の1 ランチルーム</p> <p>★マークは かみかみメニュー</p> <p>6の3 ランチルーム</p> <p>6の2 ランチルーム</p> <p>8日(火)は 6年2組との コラボ献立 入谷っ子の 投票で決まり ました!</p> <p>今月の 座間の野菜</p> <p>こまつな だいこん</p> <p>ほうれんそう にんじん</p> <p>ながねぎ はくさい なばな</p> <p>卒業おめでとう</p>
2	水	(ごはん)	牛乳	やきにくどん	★ わかめスープ	ヨーグルト	こめ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とろろ みそ ヨーグルト	もやし にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん チンゲンサイ	701 kcal 28.6 g 17.1 g 2.5 g	
3	木	きなこ あげパン	牛乳	ラビオリスープ		バナナ	こめ コッペパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ おから ぶたにく ラビオリ うずらのたまご	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ コーン パナナ	623 kcal 27.9 g 18.8 g 2.8 g	
4	金	ごはん	牛乳	★ チキンなんばん	ポイルキャベツ		こめ てんぷらこ あぶら さとう かたくりこ タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく かまぼこ	キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが えのきたけ	669 kcal 27.2 g 19.3 g 1.9 g	
7	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	バンサンスー		こめ かたくりこ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ いら	662 kcal 25.0 g 16.7 g 2.0 g	
8	火	ごはん	牛乳	さばの こうみあげ	★ ひじきの いために		こめ じゃがいも こんにやく かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ みそ おから とろろ ぶたにく	しょうが にんじん こまつな えだまめ れんこん だいこん ごぼう	760 kcal 31.1 g 24.1 g 2.3 g	
9	水	ぶどう パン	牛乳	タンメン	あげぎょうざ	でこぼん	ぶどうパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ ぎょうざ	もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ にんにく しょうが でこぼん	616 kcal 25.8 g 18.9 g 2.2 g	
10	木	ごはん	牛乳	★ がめに	なのはなの ごまあえ	つくだに	こめ さとう こんにやく ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ つくだに	にんじん ごぼう れんこん ししいたけ えだまめ なばな ほうれんそう もやし キャベツ たけのこ	622 kcal 22.7 g 12.1 g 2.1 g	
11	金	しよく パン	発酵乳	せんべいじる	せいだの たまじ	スライス チーズ	しよくパン あぶら さとうこんにやく せんべい ごま じゃがいも	はっこうにゅう とりにく みそ チーズ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ えのきたけ	605 kcal 24.2 g 16.5 g 2.8 g	
14	月	ロール パン	牛乳	スパゲティ ミートソース	フルーツ あんじん		ロールパン スパゲティ あぶら さとう あんじんどうふ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト えだまめ みかん りんご ラ・フランス パナナ	671 kcal 25.9 g 19.9 g 1.8 g	
15	火	シー フード ピラフ	牛乳	★ ししゃもの いそべあげ	やさいスープ	みかん	こめ ちぎ じゃがいも あぶら バター てんぷらこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも チーズ おから イカ エビ ほたて あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ マッシュルーム みかん	621 kcal 25.0 g 18.5 g 2.4 g	
16	水	おたのしみきゅうしよく					こめ じゃがいも あぶら バター こむぎ さとう かんてん デザート	ぎゅうにゅう チーズ とりにく おから しろいんげんまめ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	758 kcal 22.8 g 18.2 g 1.7 g	

令和3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 3月 「中国」 ☆☆

中国は世界で一番人口の多い国です。日本と中国は距離的にとても近いので、昔から交流が盛んに行われていました。文化面はもちろんのこと、とてもたくさんの食べ物中国から伝わってきました。

中国は国の面積がとても広いので、それぞれの地方の気候や特産物を生かした北京料理・上海料理・広東料理・四川料理の4つの種類があります。日本で一般的に食べられている中国料理は、中国南東の沿海部の料理が多く、少し甘めに調整されています。どの料理もたいへんおいしいので、世界中で食べられています。



給食では、「麻婆豆腐」と「洋三絲」「麻婆豆腐」は、四川料理を代表するもので、日本でもよく食べられています。給食では、豆板醬などの本格的な調味料を使っていますが、臭だくさんに辛さは控えめに仕上げています。「洋三絲」の「洋」は和える、「絲」は細く千切りにするという意味の中国語で、「バンサンスー」は「3種類の千切りにした和え物」のことを意味します。  
今月で最後の世界の料理です。今までの世界の料理も思いだして、世界に思いをはせてください！