



1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

給食は栄養の整った食事であることを知ろう

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 えんぶん	おしらせ
				主菜	副菜	そのほか	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 からだの調子を整えるもの		
11	木	しよくパン	牛乳	ごもくすいとん	★まめまめみそまめ	スライスチーズ	しよくパン さとう かたくりこ こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ こうやどうふ チーズ	にんじん こまつな ねぎ ほつまなしいたけ	681 kcal 31.9 g 26.1 g 3.0 g	3学期が始まりました。寒い日が続きますが、風邪などに負けない体をつくるために、好ききらいせず、しっかりと食べましょう！
12	金	さつまいもごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	かきたまじる		こめ むぎもちこめ さつまいも こま てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう あおのり ちくわ どうふ なたまご	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	605 kcal 20.7 g 15.1 g 2.5 g	
15	月	ロールパン	牛乳	さばのごまケチャップソースがけ	はくさいスープ	ぼんかん	ロールパン ごま さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば どうふ とりにく うすらのたまご	にんじん こまつな はくさい たまねぎ	708 kcal 30.7 g 31.1 g 2.6 g	☆18日(木) 座間の味郷土料理を「煮しめ」
16	火	(ごはん)	牛乳	とりそぼろごはん	なめこじる	みかん	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく どうふ たまご だいす みそ	にんじん こまつな しょうが だいこん ねぎ なめこ たまねぎ みかん	599 kcal 21.3 g 14.1 g 1.8 g	
17	水	ソフトフランスパン	牛乳	かいせんラーメン	キャンディーポテト		ソフトフランスパン ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら パター さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ ほたて	しょうが にんじん キャベツ ねぎ こまつな たけのこ	648 kcal 22.7 g 18.8 g 2.0 g	今月の座間の食材 こまつな はくさい ほうれんそう こぼろ だいこん ながねぎ さつまいも さといも にんじん みそ だいす こめ
18	木	ごはん	牛乳	★にしめ	ごますあえ	★なっとう	こめ こまあぶら こま さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ こうやどうふ さつまあげ ちくわ なっとう	にんじん れんこん しいたけ きゅうり いんげん もやし	659 kcal 26.0 g 15.4 g 2.3 g	
19	金	コッペパン	発酵乳	★ホワイトビーンズシチュー	カレーあじのサラダ		コッペパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら	はっこうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン とりにく あおだいす だいす きんときまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	605 kcal 24.4 g 16.7 g 2.1 g	★23日(火) かながわ産品デー給食 座間市や神奈川県 の食材がたくさん はいります!
22	月	ぶどうパン	牛乳	みそにこみうどん	★スパイシービーンズ		ぶどうパン うどん こんにやく こめこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ	にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	584 kcal 25.3 g 20.4 g 2.4 g	
23	火	(ごはん)	牛乳	★きんぴらどん	さといものみそしる	みかん	こめ しらたき さといも さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん こぼろ ねぎ たまねぎ こまつな はくさい みかん	636 kcal 21.9 g 14.9 g 1.7 g	24日~30日 全国 学校給食週間
24	水	くろパン	牛乳	さけのピザソースやき	コーンポテト マカロニスープ		くろパン じゃがいも マカロニ パター あぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ コーン トマト だいこん	637 kcal 33.5 g 18.7 g 2.8 g	
25	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ちゅうかサラダ		こめ はるさめ さとう あぶら こまあぶら こま かたくりこ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいす みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ きゅうり キャベツ	630 kcal 22.3 g 15.8 g 1.7 g	☆12日(金) さつまいもごはん 30日(火) 中華おこわ みんなが大切に育てた入谷っ子米(もち米)が入っています。特別おいしいと嬉しいです!
26	金	セサミトースト	牛乳	いしかりじる		バナナ	しよくパン さとう こま マーガリン じゃがいも パター こんにやく	ぎゅうにゅう さけ どうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ コーン こまつな バナナ	634 kcal 24.1 g 24.6 g 2.4 g	
29	月	(ごはん)	牛乳	★こんさいカレーライス	キャベツのサラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ チーズ ヨーグルト	コーン にんじん れんこん しょうが えだまめ こぼろ にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	725 kcal 23.3 g 19.9 g 1.8 g	★マークは かみかみメニュー
30	火	ちゅうかおこわ	牛乳	はるまき	くきわかめのスープ		こめ むぎもちこめ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご やきぶた えび くきわかめ はるまき	にんじん しいたけ えだまめ ねぎ たけのこ もやし まめもやし	635 kcal 24.5 g 19.0 g 3.2 g	
31	水	ごはん	牛乳	ぶりとだいこんのもの	とんじる	やきのり	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく どうふ あぶらあげ のり	だいこん しょうが にんじん れんこん えだまめ こまつな ねぎ こぼろ	706 kcal 26.2 g 22.2 g 1.6 g	

材料の都合により変更になることがあります。

令和5年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」

☆☆1月「煮しめ」☆☆

「煮しめ」はお正月に食べるおせち料理のひとつで、旬の野菜・いも類・肉・豆製品などいろいろな食材を使って作られます。煮汁が残らないようにじっくり時間をかけて煮ることを「煮しめる」と呼ぶことから名前がつけました。お正月のほかにもお祝いの時に食べられてきた料理で、それぞれの地域の特色を生かした家庭の味を大切に、受け継がれてきた郷土料理です。おせち料理はもとも、農作物の収穫を神様に感謝することを目的としていたため、座間市でも昔から作られていました。たくさんのおいしさを一緒に鍋で煮ることから「家族が仲良く結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められていて、縁起の良い意味のある食材が使われています。「れんこん」は穴が開いていて先が見えることから「将来の見通しがよくなるように」、

「里芋」はたくさんの子芋ができることから「子宝・子孫繁栄」、「しいたけ」は亀の甲羅に見立て「長寿」などの意味が込められています。

今年も入谷っ子のみなさんが仲良く元気に過ごせますようにという願いを込めて給食で作りますので、味わって食べてくださいね。

