



6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

楽しい食事ができるようにしましょう！

栄養指導目標

丈夫な歯と骨を作るカルシウムについて知りましょう。



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	あか	みどり		
1	火	ごはん	牛乳	★ こうやに	わふうナムル	おほか ふりかけ	ごめ じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ごんぷ ぶりかけ	ごぼう にんじん えだまめ もやし キャベツ ほうれんそう	637 kcal 24.4 g 14.3 g 1.8 g	6/1~6/30 歯と口の健康月間
2	水	(サンド パン)	牛乳	セルフ コロッケサンド	えびとフォー のスープ	れいとう みかん	サンドパン コロッケ あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう エビ とりにく	ごまつな たまねぎ にんじん もやし にら しょうが みかん	674 kcal 23.2 g 25.1 g 3.0 g	
3	木	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	はるさめサラダ		ごめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	にんじん ビーマン あかビーマン たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん	644 kcal 21.7 g 13.6 g 1.5 g	よくかんで 食べましょう！
4	金	★ かみかみ ライス	牛乳	★しししゃもの チーズふうみ あげ	キャベツのスープ		ごめ むぎ さとう あぶら てんぷらこ カチューパッツ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく だいず ひじき しししゃも おから	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ コーン ごまつな	598 kcal 24.6 g 18.5 g 2.4 g	4日は かみかみデー
8	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー	わかめスープ		ごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく みそ うすらのたまご	にんじん もやし ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんにく	625 kcal 26.2 g 15.6 g 2.0 g	★マークはかみかみ メニューです。
9	水	ロール パン	牛乳	わふう スパゲティ	ごま ドレッシング サラダ	ブルー	ロールパン スパゲティ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ もやし キャベツ きゅうり ブルー	616 kcal 26.0 g 20.5 g 2.3 g	
10	木	ごはん	牛乳	マフェ	コーンサラダ	ヨーグルト	ごめ あぶら バター ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく スッキーニ トマト キャベツ きゅうり レモン にんじん コーン	756 kcal 24.8 g 23.4 g 1.5 g	★10日(木) 世界の料理 セネガル
11	金	ココ ナッツ あげパン	牛乳	いしかりじる		バナナ	ごめココッパン あぶら さとう じゃがいも こんにやく バター ココナッツ	ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ みそ	だいこん にんじん コーン ごまつな ねぎ バナナ	645 kcal 27.4 g 23.7 g 2.6 g	
14	月	げんまい パン	牛乳	ごもく やきそば	むししゅうまい		げんまいパン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい エビ イカ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ごまつな だけのこ しいたけ	630 kcal 24.7 g 25.5 g 2.6 g	今月の座間の野菜
15	火	エビ ピラフ	牛乳	ウインナー ソテー	マカロニスープ		ごめ むぎ あぶら バター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく エビ チーズ ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ごまつな コーン	608 kcal 26.7 g 20.2 g 2.7 g	
16	水	ごはん	牛乳	チンジャオ ロース	はるさめスープ		ごめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらのたまご	しょうが にんにく ビーマン だけのこ にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ あかビーマン しいたけ	651 kcal 24.6 g 15.0 g 2.1 g	
17	木	しよく パン	牛乳	みそワントン スープ	★ だいずと じゃがいもの あまから	スライス チーズ	しよくパン ワントンのかわ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ スライスチーズ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん コーン	625 kcal 27.9 g 24.8 g 2.9 g	
18	金	(ごはん)	牛乳	カレーライス	むし とうもろこし		ごめ じゃがいも バター あぶら ごむぎ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	689 kcal 22.0 g 16.8 g 1.3 g	
21	月	ごはん	牛乳	さばの こうみあげ	とんじる	ひじきの つくだに	ごめ 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 さば おから ぶたにく とうふ みそ つくだに	にんじん ごまつな だいこん しょうが ごぼう	729 kcal 28.6 g 22.4 g 2.1 g	6月18日のとうもろ こしは、座間市の農家の 加藤さんが作ったもので す。いちばんおいしく食 べられるように、その日 の朝に収穫 してきて くれます。
22	火	ごはん	牛乳	もやしと ひじにくの いためもの	ビーフンスープ		ごめ ビーフン ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	まめもやし もやし にんじん コーン えだまめ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんにく	623 kcal 23.7 g 13.4 g 2.5 g	
23	水	ソフト フランス パン	牛乳	ちゃんぽんめん	★ まめまめ みそまめ	れいとう みかん	ソフトフランスパン あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ みそ だいず こうやどうふ	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ ごまつな みかん	600 kcal 29.9 g 20.2 g 2.4 g	
24	木	ごはん	牛乳	かますの おろしソース	★ ひじきのいために みそしる		ごめ かたくりこ ごむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう かます ひじき わかめ さつまあげ おから こうやどうふ みそ	だいこん にんじん えだまめ たまねぎ にんじん ごまつな ねぎ	679 kcal 27.9 g 17.9 g 2.3 g	24日は かながわ産品デー
25	金	チーズ パン	牛乳	★ イカのカレーに	キャベツと コーンのソテー		チーズパン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ バター	ぎゅうにゅう イカ とりにく おから ウインナー	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが にんにく コーン えだまめ キャベツ	601 kcal 29.8 g 21.5 g 2.7 g	みなさんが住んでい る座間市や神奈川県 でとれた食べ物を、 給食でたくさん使 います。 新鮮でおいしいもの ばかりなので味わっ て食べましょう！
28	月	ぶどう パン	牛乳	じゃがいもと コーンの ミルクに		すいか	ぶどうパン ごむぎ じゃがいも あぶら バター	ほうこうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン すいか	617 kcal 23.7 g 13.2 g 2.0 g	
29	火	ごもく ごはん	牛乳	★ ちくわの いそべあげ	すましじる		ごめ むぎ しらたき さとう あぶら てんぷらこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ なると うすらのたまご おから あおのり	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ ごまつな えのきたけ えだまめ だけのこ	587 kcal 24.3 g 17.8 g 2.6 g	
30	水	ごはん	牛乳	さけのねぎやき	★ しらたきの つるつるいため なめこじる		ごめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうふ みそ わかめ	にんじん もやし しょうが にら なめこ だいこん ねぎ たまねぎ にんにく コーン	595 kcal 26.2 g 13.9 g 1.9 g	

材料の都合により変更する場合があります。

3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 6月 「セネガル」 ☆☆

セネガルはアフリカ大陸の西の端にある国で、広さは日本の半分ほどです。首都ダカールは、世界一過酷なモータースポーツといわれる「パリ-ダカールラリー」の終着点であったことでも有名です。「Senegal」という名前は民族語であるウオロフ語で「我々の船」を意味する「Sunuu Gaal」に由来します。

主食は日本と同じお米ですが、育てている種類は違っています。また、ごはんには具を入れて炊くことが多いそうです。できあがった料理はほらいのような大きなお皿にのせて、みんなで囲んで食べます。ピーナッツがたくさん作られているので「マフェ」のようなピーナッツ料理がたくさんあり、輸出もされています。

今月は「マフェ」というセネガルの家庭料理を提供します。トマトなどをいれて煮込んだものにピーナッツペーストを入れて作る料理で、カレーライスのようにごはんにかけて食べるそうです。給食ではピーナッツペーストの代わりにねりごまを使って作ります。セネガルに思いをさせて食べてみてください！



©座間市