



9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

正しい食事の仕方ができるようにしましょう。

栄養指導目標

元気な子どもに必要なエネルギー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 | 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 体の調子を整えるもの | タンパク質 しぼう えんぶん | |
| 2 木 | セサミあげパン | 牛乳 | とうがんスープ | | バナナ | パン さとうあぶら こま | きゅうにゅうぶたにく おからにくだんご | こまつな にんじんはくさい しんじけねぎ とうがんたまねぎ パナナ | 643 kcal 27.6 g 24.6 g 2.5 g | 2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、新しい学期にぞみましよう。元気に過ごすために、好き嫌いをく食べるように心がけましょう！ |
| 3 金 | ごはん | 牛乳 | ピピンバ | わかめスープ | | こめ あぶらこまあぶら こま さとう | き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 だけこの にんじんはくさい ねぎほうれんそう キムチ | 602 kcal 24.8 g 15.9 g 2.2 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 6 月 | ごはん | 牛乳 | ★チキンチキンごぼう | なめこじる | | こめ じゃがいもかたくりこ あぶら さとう | きゅうにゅうとりにく とうふあぶらあげ みそわかめ | こぼう なめこ えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ | 678 kcal 23.8 g 17.6 g 1.8 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 7 火 | (ごはん) | 牛乳 | カレーライス | フロッコリーソテー | | こめ ハターじゃがいも こむぎこ あぶら | きゅうにゅうチーズ 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 フロッコリー | 687 kcal 22.6 g 17.3 g 1.7 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 8 水 | しよくパン | 牛乳 | ワントンスープ | ざぜんいも | スライスチーズ | しよくパン じゃがいも こま ワントンのかわ あぶら こまあぶら さとう | きゅうにゅうぶたにく スライスチーズ | にんじん たまねぎ もやし だけこの こまつな ねぎにら しょうが | 612 kcal 26.7 g 22.4 g 2.9 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 9 木 | 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 | こめ じゃがいもこんやく さとう あぶら かたくりこ | きゅうにゅうさば ぶたにく さとう あぶら みそ おから つくだに | しょうが にんじん だいこん こまつなごぼう | 729 kcal 28.6 g 22.4 g 2.1 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 10 金 | エビピラフ | 牛乳 | | パスタスープ | れいとうみかん | こめ おき じゃがいも あぶら ハターマカロニ | きゅうにゅうぶたにく とりにく エビ チーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ みかん | 602 kcal 25.5 g 13.7 g 2.2 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 13 月 | (ごはん) | 牛乳 | ツナそぼろごはん | みそしる | ★こざかな | こめ さとう じゃがいも | きゅうにゅうツナ あぶらあげ とうふ わかめ みそ こうやどらふ こざかな | にんじん こまつな ねぎ たまねぎ だいこん | 657 kcal 28.3 g 17.5 g 2.4 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 14 火 | 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 | おかかふりかけ | こめ じゃがいも さとう あぶら こんやく | きゅうにゅうみそ とりにく ちくわ なまあげ ぶたにく ふりかけ | 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 | 643 kcal 23 g 14.3 g 1.9 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 15 水 | ソフトフランスパン | 牛乳 | ★ホワイトビーンズシチュー | キャベツとコーンのソテー | | ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ ハター あぶら | きゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく ワインナー あおだいす だいす きんとときまめ いんげんまめ | にんじん たまねぎ コーン キャベツ | 614 kcal 26.7 g 22.3 g 2.4 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 16 木 | ごはん | 牛乳 | さけのかんこくふう | はるさめスープ | | こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ | きゅうにゅう さけ おから とりにく みそ うすらのたまご | にんにく ねぎ にんじん しいだけ たまねぎ こまつな キャベツ | 655 kcal 27.5 g 17.2 g 1.7 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 17 金 | ぶどうパン | 牛乳 | カレーうどん | カントリーポテト | | ぶどうパン うどん じゃがいも あぶら かたくりこ | きゅうにゅうぶたにく なると チーズ | ねぎ にんじん こまつな たまねぎ | 584 kcal 22.8 g 16.8 g 1.9 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 21 火 | ひじきごはん | 牛乳 | | つきみじる | つきみゼリー | こめ おき あぶら さとう しらたき さといも しらたまもち ゼリー | きゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ うすらのたまご おから なると | にんじん しいだけ えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ | 610 kcal 22.6 g 14.3 g 2.1 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 22 水 | ごはん | 牛乳 | ★ぶたにくとだいすのケチャップあえ | ごもくスープ | | こめ かたくりこ あぶら さとう | きゅうにゅう だいす ぶたにく おから とりにく とうふ うすらのたまご | ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし だけこの | 729 kcal 31.1 g 22.0 g 1.8 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 24 金 | くろパン | 牛乳 | さかなのハーブやき | パスタスープ | れいとうみかん | くろパン ソンエッグマヨネーズパンこ じゃがいも マカロニ | きゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン ぶたにく | たまねぎ パセリ にんじん キャベツ みかん | 590 kcal 30.7 g 17.2 g 2.5 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 27 月 | コッペパン | 牛乳 | ★フィッシュアンドチップス | スコッチブロス | ブルーベリージャム | コッペパン あぶら じゃがいも もちむぎ ジャム | きゅうにゅう たら とりにく おから だいす あおだいす いんげんまめ きんとときまめ | たまねぎ セロリ にんじん かぶ こまつな | 615 kcal 27.2 g 23.4 g 2.0 g | ☆27日(月)世界の料理イギリス |
| 28 火 | ナン | 牛乳 | キーマカレー | もやしのソテー | ヨーグルト | ナン じゃがいも ハター こむぎこ あぶら | きゅうにゅうぶたにく だいす ヨーグルト チーズ ワインナー しろういげんまめ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン もやし りんご | 583 kcal 28 g 20.3 g 2.6 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 29 水 | ごはん | 牛乳 | にくじゃがうまに | しおナムル | やきのり | こめ じゃがいも こんやく こま こまあぶら さとう | きゅうにゅうぶたにく やきぶた なまあげ のり | にんじん たまねぎ ごぼう もやし キャベツ いんげん | 616 kcal 22.5 g 14.2 g 1.3 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |
| 30 木 | ロールパン | 牛乳 | ごもくラーメン | ★スパイシービーンズ | みかん | ロールパン ちゅうかめん あぶら こまあぶら こま | きゅうにゅうぶたにく なると だいす うすらのたまご | にんじん キャベツ ねぎ こまつな しいだけ にんにく しょうが だけこの みかん | 649 kcal 27.6 g 26.7 g 2.4 g | ●ざぜんいも● 座禅という言葉は、お寺で座布団の上であぐらをかいて姿勢を正し、呼吸や心を整えることをいいます。じゃがいもをいちょう切りにしたときの形が、この座禅を組み姿に似ていたので、この名前がつきました。じゃがいもには、風邪の予防となるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く、水にも溶けやすいため、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られていて、壊れたり溶けたりしないので、効果よく体に取り入れることができます。 |

材料の都合等により変更する場合があります。

令和2年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆「イギリス」☆☆

イギリス



日本

イギリスは、ヨーロッパ大陸の北西海岸にあります。海に囲まれていること、国の約半分が牧場や牧草地であることから魚や肉、乳製品が豊富です。

イギリスでは昔、多くの工場労働者が仕事に追われていた時代があり、食事を家でゆっくりととる時間はありませんでした。そのため、食事を簡単に済ませる習慣があったと言われ、味付けや調理法がシンプルなものがありました。

給食では、白身魚のタラとじゃがいもを使った「フィッシュアンドチップス」と、プチプチとした食感の大麦をいれて、とろ火で煮込んだ具沢山の野菜スープ「スコッチブロス」をアレンジして提供します。給食を通して、イギリスの食文化を楽しみましょう！

