



# 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	の み も の	お か す			ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー	お し ら せ
			主 菜	副 菜	そ の ほ か	き い ろ	あ か	み ど り	タンパク質	
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 ごま	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	<p>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。</p> <p>元気に過ごすために、好き嫌いをなく食べるように心がけましょう！</p> <p>●ざぜんいも●</p> <p>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、この座禅を組む姿に似ていたので、この名前がつきました。</p> <p>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、水にも溶けやすいですが、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、効率よく体に取り入れることができます。</p> 
3 金	ごはん	牛乳	ピピンバ	わかめスープ		こめ あぶら ごまあぶら ごま 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 だけのこ 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	
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	
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 しろいんげんまめ	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	
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 ごま ワントンのかわ あぶら ごまあぶら 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	612 kcal 26.7 g 22.4 g 2.9 g	
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 こんにやく さとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう さば ぶたにく とうふ 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	
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	
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 ごま 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 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	
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 ごまあぶら こんにやく	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	
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	
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 しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ	655 kcal 27.5 g 17.2 g 1.7 g	
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	
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 しいたけ 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	
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 だけのこ	729 kcal 31.1 g 22.0 g 1.8 g	
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 ノ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	
27 月	コッパ 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	コッパパン 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	
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 しろいんげんまめ	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	
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 こんにやく ごま ごまあぶら 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	
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 ごまあぶら ごま	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 しいたけ にんにく しょうが だけのこ みかん	649 kcal 27.6 g 26.7 g 2.4 g	

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がありませんでした。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！

