

10がっ 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

なごやかな気持ちで食事をしよう

栄養指導目標

塩のとりすぎについて知りましょう



日	曜日	主食	のりもの	おかず			さいりょう			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 体の調子を整えるもの		
1	金	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 ごまあぶら ごま かたくりこ	きゅうにゅう とうふ ぶたにく たいす 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	662 kcal 25.0 g 16.7 g 2.0 g	今月の座間の野菜
4	月	ロールパン	発酵乳	さつまいも シチュー	★まめまめサラダ		ロールパン さとう さつまいも ごま こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	はっこうにゅう きゅうにゅう たいす なまクリーム チーズ ぶたにく おから しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ハセリ コーン	621 kcal 22.0 g 18.6 g 2.2 g	こまつな 長ねぎ なす ピーマン
5	火	ごはん	牛乳	★こやに	ごますあえ	さかな ふりかけ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら ごま あぶら	きゅうにゅう とりにつく こやうどうふ ふりかけ	ごぼう にんじん えだまめ もやし きゅうり	646 kcal 25.2 g 14.7 g 1.9 g	とうがん ごぼう さつまいも さといも
6	水	ごはん	牛乳	チンジャオ ロース	ビーフンスープ		こめ ビーフン じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにつく	しょうが たんにく ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ あかピーマン もやし コーン	643 kcal 23.6 g 14.1 g 2.1 g	とうがん ごぼう さつまいも さといも
7	木	しよく パン	牛乳	とうふの だんごじる	★だいすど さつまいもの カリント	スライス チーズ	しよくパン あぶら しらたまこ さとう かたくりこ さつまいも	きゅうにゅう ぶたにく とうふ たいす おから チーズ	にんじん しめじ こまつな はくさい ねぎ	665 kcal 28.3 g 24.1 g 2.7 g	★マークは かみかみメニュー よくかんで食べよう!
8	金	ごはん	牛乳	★たらと じゃがいもの みそがらめ	★さわにわん		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ	にんじん たけのこ にんにく しょうが だいこん ごぼう えだまめ しいたけ ねぎ えのきたけ	663 kcal 25.6 g 16.0 g 1.7 g	★マークは かみかみメニュー よくかんで食べよう!
11	月	ぶどう パン	牛乳	ごもくうどん	★まめまめみそまめ		ぶどうパン うどん さとう かたくりこ あぶら	きゅうにゅう とりにつく なると あぶらあげ みそ たいす こやうどうふ	にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ たけのこ	592 kcal 26.8 g 20.4 g 2.0 g	2年生遠足
12	火	ふきよせ ごはん	牛乳		とんじる	みかん	こめ むぎ こんにゃく さつまいも じゃがいも さとう	きゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ えだまめ こまつな	581 kcal 20.4 g 13.3 g 2.0 g	●吹き寄せごはん● いろ 色とりどりのもみじ の葉などが風に吹かれ て寄せ集まったよう に、様々な食材の入っ たごはんです。
13	水	チーズ パン	牛乳	ポークシチュー	ごまドレッシング サラダ		チーズパン じゃがいも ごま こむぎこ あぶら バター さとう	きゅうにゅう ぶたにく おから しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり	621 kcal 25.7 g 24.3 g 2.5 g	●サンマーめん● サンマーめんは神奈川県 川崎市で生まれた ラーメンです。料理を する人の食事が冷めな いようにとろみをつけ た肉そばをもとに昭和 22～23年ごろ誕生 しました。
14	木	ごはん	牛乳	チャプチェ	わかめスープ		こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ こまつな はくさい ねぎ	619 kcal 22.5 g 15.1 g 2.0 g	4年生遠足
15	金	ごはん	牛乳	さけの チャンチャン やき	すましじる		こめ さとう かたくりこ バター	きゅうにゅう さけ とうふ たまご なると みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ねぎ えのきたけ	606 kcal 28.5 g 14.1 g 1.9 g	3年生遠足
18	月	ソフト フランス パン	牛乳	サンマーめん	★ゴマごぼう		ソフトフランスパン ちゅうかめん ごま さとう あぶら かたくりこ こめこ	きゅうにゅう ぶたにく たいす	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ ごぼう にら しいたけ	592 kcal 26.5 g 20.2 g 2.3 g	●サンマーめん● サンマーめんは神奈川県 川崎市で生まれた ラーメンです。料理を する人の食事が冷めな いようにとろみをつけ た肉そばをもとに昭和 22～23年ごろ誕生 しました。
19	火	のざわな チャー ハン	牛乳	たまごとコーンの スープ	みかん		こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにつく とうふ たまご	のざわな にんじん ねぎ にんにく えだまめ たまねぎ コーン	584 kcal 23.9 g 15.0 g 2.7 g	●サンマーめん● サンマーめんは神奈川県 川崎市で生まれた ラーメンです。料理を する人の食事が冷めな いようにとろみをつけ た肉そばをもとに昭和 22～23年ごろ誕生 しました。
20	水	(ごはん)	牛乳	チキンカレー	ツナサラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パター	きゅうにゅう ツナ とりにつく おから しろいんげんまめ チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり だいこん キャベツ	766 kcal 24.5 g 19.7 g 1.7 g	1年生遠足
21	木	くろ パン	牛乳	ぶたにくの マスタードあげ	ごもくスープ		くろパン てんぷらこ パンこ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ うずらのたまご	たけのこ もやし にんじん たまねぎ	609 kcal 33.9 g 21.4 g 2.6 g	1年生遠足
22	金	(ごはん)	牛乳	とりそばろ ごはん	けんちんじる		こめ さといも さとう あぶら こんにゃく	きゅうにゅう とりにつく とうふ たまご たいす	にんじん こまつな ねぎ ごぼう しょうが だいこん	631 kcal 26.4 g 15.0 g 1.7 g	☆25日(月) 世界の料理 フィリピン
25	月	ココナッツ あげパン	牛乳	シニガン	バナナ		こめこつぱん さとう ココナッツ あぶら かたくりこ	きゅうにゅう えび	にんじん たまねぎ キャベツ トマト レモン にんにく しょうが バナナ	580 kcal 22.9 g 21.7 g 2.3 g	●チャンチャン やき● 北海道の漁師町の名 物料理です。名前の由 来は「お父ちゃんが作 るから」「焼くときに 鉄板からチャンチャン と音がするから」など 色々な説があります。
26	火	きのこ ごはん	牛乳	かきたまじる	ぶどうゼリー		こめ むぎ しらたき さとう あぶら かたくりこ ゼリー	きゅうにゅう とりにつく たまご とうふ あぶらあげ なると	まいたけ しいたけ えのきたけ ねぎ ごぼう こまつな しめじ えだまめ	575 kcal 22.5 g 16.4 g 2.3 g	●チャンチャン やき● 北海道の漁師町の名 物料理です。名前の由 来は「お父ちゃんが作 るから」「焼くときに 鉄板からチャンチャン と音がするから」など 色々な説があります。
27	水	(ごはん)	牛乳	ぶたにくの うまにどん	★きりぼし だいこん サラダ		こめ しらたき さとう あぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく ツナ さつまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり はくさい ねぎ きりぼしだいこん	631 kcal 22.6 g 15.5 g 1.7 g	●チャンチャン やき● 北海道の漁師町の名 物料理です。名前の由 来は「お父ちゃんが作 るから」「焼くときに 鉄板からチャンチャン と音がするから」など 色々な説があります。
28	木	ソフト めん	牛乳	ミートソース	★キャンディーポテト		ソフトめん あぶら こむぎこ パター さとう さつまいも	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン たいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ えだまめ	785 kcal 25.5 g 21.7 g 2.0 g	●チャンチャン やき● 北海道の漁師町の名 物料理です。名前の由 来は「お父ちゃんが作 るから」「焼くときに 鉄板からチャンチャン と音がするから」など 色々な説があります。
29	金	ごはん	牛乳	さばの カレーやき	なめこじる		こめ あぶら	きゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ とうがん	664 kcal 27.1 g 21.2 g 1.8 g	5年生遠足

令和3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆「フィリピン」☆☆

フィリピンは、7000以上の島からできている国で、台湾・マレーシア・インドネシア・ベトナム・パラオと隣り合っています。スペインや中国、アメリカなどのたくさんの国の文化が影響している国のため、豊かな食文化があります。

フィリピン料理は、エスニック料理のひとつです。エスニック料理というと、タイ料理やインド料理などのスパイス色の強いものをイメージしますが、フィリピン料理はやさしい味付けが特徴です。暑い国なので甘酸っぱい味付けが多く、お米を主食としているので日本人でも食べやすいです。フィリピンの人はお腹がすいたら食べる、という考えがあるので、1日4～5食食べることも珍しくなく、たくさん食べる人が多いそうです。

フィリピンの代表的なスープは「シニガン」という酸味があるスープです。おもに豚肉や鶏肉、えびなどの食材を入れますが、日本のみそ汁のように家庭によって味付けや材料が変わります。給食ではほかにもフィリピンでよく食べられているココナッツとバナナを組み合わせ献立にしました。フィリピンに思いをはせて食べてください！

