



5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

食事のきまりを守り、よい選び方、
配り方を工夫しましょう。

栄養指導目標

よい食べ方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	その他	きいろ 熱や方のもと 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		
6 木	ぶどうパン	牛乳	ごもくうどん	ちくわの まっちゃあげ	ジュシー フルーツ	ぶどうパン うどん さとう てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ おから ちくわ	にんじん ごまつな はくさい ねぎ しいたけ だけのご ジュシーフルーツ	573 kcal 25.1 g 17.5 g 2.3 g	●抹茶● 抹茶はみなさんが飲んで いる緑茶を白で細かくひい てつくられます。2月3日の 立春から88日ほど過ぎた5 月上旬になると、茶つみが はじまります。1年で最初 にとった新芽でつくったお 茶は「新茶」とよばれ、特 に、八十八夜につみとった 新茶は縁起がよく、飲むと 1年間元気に過ごせるとも いわれています。 給食では ちくわの抹茶 揚げにして、 出します。
7 金	(ごはん)	牛乳	とりにらどん	なめこじる		こめ かたくりこ こむぎこ さとう こまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ おから	にんにく にんじん だけのご たまねぎ たら なめこ だいこん ねぎ しょうが はくさい	616 kcal 23.1 g 14.4 g 2.0 g	
10 月	ごはん	牛乳	さけのみそ マヨネーズ やき	さわにわん		こめ マヨネーズ かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう だけのご しょうが ねぎ えのきだけ だいこん しいたけ	596 kcal 26.7 g 14.0 g 1.9 g	
11 火	ごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに	★ かんぴょうの ごまあえ	やきのり	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま しらたき じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり だいず	たまねぎ にんじん ごぼう だけのご もやし キャベツ かんぴょう えだまめ	668 kcal 24.7 g 15.4 g 1.5 g	
12 水	(サンド パン)	牛乳	セルフ フィッシュ サンド	どさんこじる	バナナ	サンドパン あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ たらフライ	にんじん キャベツ ねぎ ごまつな コーン パナナ	670 kcal 29.8 g 23.8 g 2.8 g	
13 木	ごはん	牛乳	すぶた	わかめスープ		こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらのたまご わかめ とうふ	にんじん ビーマン しょうが ねぎ たまねぎ だけのご しいたけ もやし	673 kcal 25.1 g 16.0 g 2.2 g	
14 金	ソフト めん	牛乳	ジャージャー めん	ポテトドック		ソフトめん さとう ホットケーキミックス あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから だいず	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だけのご	718 kcal 27.5 g 18.5 g 2.8 g	14日 ポテトドック *1~2年生 →1個付け *3年生~ →2個付け
17 月	くろ パン	牛乳	★ チリコンカン	ごま ドレッシング サラダ		くろパン あぶら マカロニ こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんときまめ まめペースト チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ハセリ キャベツ きゅうり えだまめ もやし トマトビュレ	647 kcal 27.8 g 21.9 g 2.4 g	
18 火	だけのご ごはん	牛乳	さわらの カレー しょうゆやき	すましじる		こめ もちこめ むぎ かたくりこ さとう しらたき こま あぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ とりにく たまご あぶらあげ なた	だけのご にんじん えだまめ ごまつな ねぎ えのきだけ	631 kcal 31.3 g 19.7 g 2.7 g	今月の座間の野菜 ごまつな はくさい キャベツ だいこん たまねぎ じゃが芋 にんじん
19 水	ごはん	牛乳	マーボー とうふ	ちゅうかサラダ		こめ ラーゆ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たら しいたけ キャベツ きゅうり だけのご	662 kcal 25.0 g 16.7 g 2.0 g	
20 木	ソフト フランス パン	牛乳	タンメン	★ あおのり ポテトビーンズ		ソフトフランスパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ だいず あおのり	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ ごまつな しいたけ にんにく しょうが	600 kcal 27.5 g 19.1 g 2.2 g	
21 金	ごはん	牛乳	★ ぶたにくの ごまごまあげ	みそじる	プルーン	こめ てんぷらこ パンこ あぶら こま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから こうどうふ わかめ みそ あぶらあげ	にんじん ごまつな ねぎ たまねぎ だいこん プルーン	739 kcal 29.5 g 21.5 g 1.8 g	
24 月	げんまい パン	発酵乳	コーン シチュー	★ きりぼし だいこん サラダ		げんまいパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう あぶら ごま バター あぶら	ほっこうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりにく おから ツナ まめペースト	にんじん ハセリ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん コーン	677 kcal 25.7 g 19.8 g 2.4 g	★25日(火) 世界の料理 ポルトガル
25 火	ポルト ガルふう チキン ライス	牛乳	さかなの フィレット	ガルドベルデ		こめ むぎ バター てんぷらこ こむぎこ あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ メルルサ おから ワインナー	トマト たまねぎ エリンギ にんじん ハセリ にんにく キャベツ コーン	634 kcal 28.6 g 20.6 g 2.6 g	
26 水	ごはん	牛乳	★ がめに	ごますあえ	のりと ひじきの つくだに	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう さつまあげ のり ひじき	にんじん だけのご しいたけ ごぼう きゅうり えだまめ もやし	631 kcal 22.6 g 12.3 g 2.2 g	
27 木	しょく パン	牛乳	じゃがいも だんごじる	★ だいずと にぼしの あまから	スライス チーズ	しょくパン じゃがいも あぶら こんにやく さとう こま かたくりこ	ぎゅうにゅう おから ぶたにく だいず にぼし チーズ なた	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ ごまつな	629 kcal 32.2 g 25.2 g 2.9 g	
28 金	ごはん	牛乳	さばの からみソース	にんじんと ツナのきんぴら	ごもくスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ こま しらたき ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ ツナ とりにく おから	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし だけのご りんごソース	700 kcal 28.7 g 21.3 g 2.0 g	よくかんで食べよう ★マークはかみかみ メニュー です!
31 月	(ごはん)	牛乳	チキンカレー ライス	★ ひじきサラダ	ヨーグルト	こめ じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく おから まめペースト チーズ ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ	743 kcal 23.8 g 19.0 g 2.0 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！」 ☆☆ 5月 「ポルトガル」 ☆☆

ポルトガルは、南ヨーロッパのイベリア半島に位置しています。首都はリスボンで、大西洋に面しているので、魚料理がたくさん食べられています。

大航海時代に多くの国と接点のあったポルトガルは、様々な国の食文化へ影響を与えました。日本も影響をうけていて、特に交流の

あった長崎の「カステラ」や「天ぷら」、「こんぺいとう」もポルトガルの「コンフェイト」が起源だといわれています。

給食では、ポルトガルでもよく食べられる米料理のチキンライス、「天ぷら」の起源といわれる魚に衣をつけて揚げる「フィレット」、最後に「ガルドベルデ」というスープを

出します。「カルド」はスープ、「ベルデ」は緑の意味で、本場ではケールという野菜を使いますが、給食ではキャベツで作ります。ポルトガル料理を味わってください！

