

2022



令和4年度 4月分予定献立表

給食指導目標：給食の順序と仕事を覚えよう

栄養指導目標：良い食事



給食回数14回

日	曜日	主食 (しゅしょく)	のみの もの	おかず			ざいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんじゆ	一口メモ
				主菜 (しゅさい)	副菜 (ふくさい)	副菜ほか	あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ エネルギーのもと		
11	月	(ごはん) おこげ	牛乳	ツナそぼろどん	★ けんちんじる	いしだきま	とりにく ツナ とうふ さばぶし こやとうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん こぼろ ねぎ こんにゃく	ごはん さといも こまきびとう あぶら	635 27.6 16.5 1.8	進級・入学 おめでとう ございます。
12	火	(パンズパン)	牛乳	フィッシュサンド	★ ちゃんこじる	ゼリー	しろみさかなフライ にくたんこ あぶらあげ こぶ さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん はくさい もやし こぼろ ねぎ ゼリー	パンズパン きびとう あぶら	647 27.4 23 2.6	パンズパンに白身 魚フライをばさん で食べます。
13	水	こめこ ロールパン	牛乳	にこみそば	じゃがいもの チーズやき	フルーン	ぶたにく ハム あぶらあげ チーズ こぶ さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ こぼろ ねぎ しんだけ パセリ フルーン	こめこロールパン うどん じゃがいも きびとう あぶら	675 28.1 21.6 2.6	座間の味 郷土料理を 知ろう!! 「煮込みそば」
14	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとなまあげ のすきに	ごまドレッシング サラダ		ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん じゃがいも こまきびとう あぶら	615 20.1 15.7 1.1	豚肉は、肉類の中 でも、疲労回復に 効果的なビタミンB 1が豊富です。
15	金	しょくパン	牛乳	ワンタンスープ	★ まめまめみそめめ	スライスチーズ	ぶたにく だいす こやとうふ みそ スライスチーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ちら たけのこ もやし ねぎ しょうが	しょくパン ワンタン きびとう でんぶん あぶら	667 33.8 27.6 3.2	高野豆腐は、豆腐を 凍らせて、低温熱成 させた後、乾燥した 後、保存食品です。 栄養満点です!
18	月	(ごはん)	牛乳	ぶたにくの うまにどん	ごますあえ		ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ えだまめ はくさい もやし きゅうり しんだけ こんにゃく	ごはん こま きびとう あぶら	589 20.1 13.5 1.6	ご飯に、豚肉の旨 煮をのせて、どん ぶり風にして食べ ます。
19	火	ひじきごはん	牛乳	★ さかなのてりやき	かきたまじる		とりにく きわら とうふ たまご あぶらあげ なると ひじき さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しんだけ えのき ねぎ えだまめ しらたき	こめ むぎ きびとう でんぶん あぶら	598 30.9 19.1 2.2	さわらは漢字で 魚へんに春と書き ます。 「鯖」 春の魚です。
20	水	ごはん	牛乳	★ とりにく だいすの ケチャップあえ	ビーフンスープ		とりにく だいす ずらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ビーマン にんにく しょうが	ごはん ビーフン じゃがいも きびとう でんぶん あぶら	724 28.9 17.6 1.8	鶏肉や大豆のたん ぱく質は、カルシ ウムを吸収し やすくします。
21	木	ソフト フランスパン	牛乳	★ さけのクリームに	かみかみサラダ		さけ ベーコン ツナ とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ えのき えりんき だいこん キャベツ きゅうり フロッキー にんにく	ソフトフランスパン もちむぎ パター じゃがいも きびとう あぶら	573 26.9 20.9 2.4	かみかみサラダに は、食物繊維が たっぷりな「もち 麦」が入ります。
22	金	ロールパン	牛乳	スパゲティ ミートソース	ツナとわかめの サラダ		ぶたにく ツナ だいす わかめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト セロリー えだまめ にんにく	ロールパン スパゲッティー きびとう あぶら	626 27.3 20.3 2.6	1年生 練習給食
25	月	くろパン	牛乳	とりにく からあげ	こぶきいも マカロニスープ		とりにく ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが	くろパン じゃがいも でんぶん あぶら	612 28.0 18.6 2.5	1年生 給食開始
26	火	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめサラダ		ぶたにく とりにく とうふ ずらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ キャベツ きゅうり にんにく しょうが こんにゃく かんてん	ごはん はるさめ きびとう でんぶん あぶら	661 24.3 17.2 2.0	豆腐は、大豆から 作られています。 大豆は良質なたん ぱく質が豊富で す。
27	水	(ごはん)	牛乳	★ カレーライス	きりほしだいこん サラダ	ヨーグルト	ぶたにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり えだまめ	ごはん パター じゃがいも こまきびとう あぶら	741 24.4 18.3 1.7	みんな大好きなカ レーです。学校の カレーはルーから 手作りです。
28	木	ガーリック トースト	牛乳	★ コーンポタージュ		バナナ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ バナナ	しょくパン じゃがいも バター あぶら	650 21.6 24.3 2.3	ガーリックトース トは、ガーリック バターを1枚1枚 ぬってこんがり焼 きます。

令和4年度 献立テーマ

『さまの味 郷土料理を知ろう』

今年度の献立テーマは、「座間の味 郷土料理を知ろう」です。

私たちが住んでいる座間市は、神奈川県のおぼ中央に位置し、露地野菜を中心とした東部地域の畑作、水稲を中心とした西部地域の稲作、温室施設を利用した農業がおこなわれています。他地域へ出荷するほどたくさんは作っていませんが、米や麦、野菜や果物など、様々な農産物が作られています。

昨年度、市制施行50周年記念「ざまりん給食」で座間市の郷土料理を紹介し提供しましたが、知ってほしい「座間の味」がまだまだたくさんあります。今年度は、座間市のことをもっと知ってもらえるように、「座間の味」を紹介していきたいと思ひます。



★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう!

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。