

2023



令和4年度 1月分予定献立表

給食指導目標：和やかな気持ちで食事をしよう

栄養指導目標：丈夫な体をつくる動物性たんぱく質



給食回数14回

日	曜日	主食 (しゅじゅく)	のみの もの	おかず			さいりょう			たんぱく質 たんぱく たんぱく たんぱく	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		
12	木	ぶどうパン		みそにこみうどん	★ あおりのポテト ビーンズ		ぶたにく だいす あおりの さばぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん はくさい ねぎ ししげ にんにく ごんにゃく	ぶどうパン うどん じゃがいも きびとう でんぶん あぶら	652 28.6 19.2 2.3	今日から3学期の給食がはじまります！今年もよろしくをお願いします。
13	金	ごはん		★ じゃがいもの なんぼんに	ごますあえ	ひじきのつくだに	ぶたにく ちくわ ひじきのつくだに みそ さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう きゅうり もやし えだまめ ごんにゃく	ごはん じゃがいも ごま きびとう あぶら	618 20.8 13.5 1.9	南蛮煮とは、材料を油でいためたり揚げたりしてから、煮た料理です。
16	月	くろパン		★ さかなの ピザソースやき	ミルクポテト マカロニスープ		たら ぶたにく チーズ 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 パセリ	くろパン マカロニ じゃがいも あぶら	621 30.9 18.3 2.8	
17	火	ごはん		いりどり	はくさいの さっぱりづけ		とり にく だいす さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ これんこん しいたけ はくさい きゅうり しょうが ごんにゃく みかん	ごはん じゃがいも ごま きびとう あぶら	608 21.0 12.4 0.7	座間の味郷土料理を知ろう！！「はくさいのさっぱりづけ」
18	水	ごはん		とうふのちゅうかに	はるさめサラダ		ぶたにく とうふ すらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん はるさめ ごま きびとう あぶら	649 23.4 16.6 1.9	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。
19	木	しよくパン		★ ふゆやさいの ミルクに	★ きりほしだいこんの サラダ	スライスチーズ	とり にく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ プロccoli はくさい しめじ きゅうり きりほしだいこん	しよくパン バター さといも ごま あぶら	614 27.2 26.1 2.8	1970年の今日、パンが中心だった学校給食に、米飯が認められました。
20	金	ごはん		★ さかなのたつたあげ	★ ひじきのために すましじる		さば さつまあげ なるとうひしき とうふ たまご さばぶし ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ えだまめ しょうが ごんにゃく	ごはん きびとう でんぶん あぶら	717 29.7 22.9 1.8	竜田揚げは、みりんやしょうゆなどの下味をつけて片栗粉をまぶして揚げたものです。
23	月	(ごはん)		★ こんざいカレー	コーンサラダ	ヨーグルト	ぶたにく チーズ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが レモン	ごはん じゃがいも バター きびとう あぶら	744 22.7 19.2 1.7	根菜とは、土の中にある部分を食べる野菜です。
24	火	ちゅうか おこわ		シュウマイ	はくさいスープ		ぶたにく とり にく シュウマイ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん しいたけ えだまめ	こめ むぎ でんぶん あぶら	619 25.1 20.6 2.7	中華おこわには、座間でとれたもち米が入りもちもちしておいしいです。
25	水	アーモンド あげぼん		ちゃんこじる		バナナ	にく だんご あぶらあげ さばぶし ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ごぼう もやし ねぎ バナナ	こめ こッコパン アーモンド きびとう あぶら	639 25.1 25.8 2.5	肉団子や野菜がたっぷり入った汁です。
26	木	ごはん		★ ぶり だいこんの にもの	みそしる		ぶり わかめ とうふ こうやどうふ みそ さばぶし にぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん たまねぎ いんげん ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも きびとう でんぶん あぶら	661 22.3 19.1 1.7	ぶりは、出世魚で縁起がよいことから出世を願い、お節料理に欠かせない食材になっています。
27	金	(ごはん)		★ きんぴらどん	さといものみそしる	ほんかん	ぶたにく あぶらあげ みそ さばぶし ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ しらたき ほんかん	ごはん さといも ごま きびとう あぶら	627 21.4 13.7 1.7	今日は神奈川県産品デーです。
30	月	ロールパン	のむ ヨーグルト	ホワイト スパゲッティ	ツナサラダ		とり にく ベーコン ツナ なまクリーム きゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり しめじ えのき エリンギ えだまめ コーン にんにく	ロールパン スパゲッティ バター きびとう あぶら	651 24.9 19.6 2.0	
31	火	★ さけ ときめ のピラフ		ちくわの チーズ ふうみあげ	やさいスープ		さけ ぶたにく ししゃも チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ えだまめ コーン	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	665 27.0 22.1 2.8	さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。

★「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。

【今年の食育目標を立ててみましょう】



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

