

令和5年度			1月予定献立表					座間市立座間小学校			
こ ん だ て め い				しよくひんざいりようめいととはたらき						えいようか	
日	曜	しよく	の み もの	お か ず	あか		き		みどり		エネルギー (Kcal)
					からだをつくるもと		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえるもと		たんぱく質(g) しほう(g) えんぶん(g)
11	木	しよくパン		さばのごまケチャップソース パスタスープ スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば チーズ		しよくパン じゃがいも あぶら マカロニ	でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	こまつな パセリ	741 33.4 33.4 3.4
12	金	★ちゅうか おこわ		はるまき くきわかめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた エビ	はるまき ベーコン くきわかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん	ごまあぶら はるさめ もちごめ	にんじん えだまめ たけのこ ねぶかねぎ	しいたけ もやし みかん	658 25 18.9 2.7
15	月	ロールパン		みそにこみうどん カントリーポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	あぶらあげ みそ	ロールパン うどん ごまあぶら じゃがいも	あぶら つきこん	にんにく にんじん だいこん ねぶかねぎ	はくさい こまつな	632 24.9 22.9 2.4
16	火	ごはん		ぶりとだいこんのにも けんちんじる やきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	のり とうふ	ごはん でんぶん あぶら こんにやく	さといも	だいこん にんじん えだまめ ねぶかねぎ	こまつな しょうが ごぼう	722 27.7 22 1.7
17	水	ソフトフランス パン		ホワイトビーンズシチュー カレーあじのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ		ソフトフランスパン こむぎこ バター なまクリーム	あぶら じゃがいも	たまねぎ・にんにく にんじん ほうれんそう しろいんげんまめ	きゅうり キャベツ えだまめ ミックスビーンズ	661 25.5 19.1 2.2
18	木	ごはん		にしめ ごまずあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう	むすびこぶ こうやどうふ	ごはん さといも あぶら ごま	ごまあぶら こんにやく	にんじん・もやし れんこん たけのこ しいたけ	はくさい きゅうり えだまめ ごぼう	648 25 14.9 1.8
19	金	コッペパン		ごもくすいとん ★まめまめみそまめ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず	こうやどうふ みそ	コッペパン しらたまこ こむぎこ でんぶん	あぶら いちごジャム	だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ	しいたけ こまつな	644 27.8 21.3 2.9
22	月	ぶどうパン		ちゃんぽんめん ★だいずとさつまいものかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ	だいず	ぶどうパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	さつまいも でんぶん	はくさい きくらげ にんじん ねぶかねぎ	こまつな しょうが もやし	611 26.6 17.4 2.1
23	火	(ごはん)		★こんさいカレー コーンサラダ カップ・デ・ヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ		ごはん こむぎこ バター あぶら	じゃがいも ヤクルトデザート	しょうが・にんにく たまねぎ・ごぼう にんじん・コーン しろいんげんまめ	キャベツ・レーズン きゅうり えだまめ れんこん	788 25.4 23.4 1.6
24	水	くろパン		さけのピザソースやき ミルクポテト マカロニスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく		くろパン あぶら ホワイトソース マカロニ	バター じゃがいも	たまねぎ・パセリ にんじん・トマト こまつな しろいんげんまめ	こまつな コーン しめじ キャベツ	682 33.9 19.9 2.8
25	木	(ごはん)		そぼろごはん なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ	わかめ みそ	ごはん あぶら		しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ	こまつな はくさい たまねぎ なめこ	588 23.9 12.5 2.0
26	金	セサミ トースト		いしかりじる バナナ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ	みそ	しよくパン マーガリン ごま じゃがいも		にんじん こまつな キャベツ ねぶかねぎ	だいこん コーン バナナ	662 23.4 24.1 2.5
29	月	(ごはん)		★神奈川産品デー★ ★きんぴらどん さといものみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ		ごはん しらたき さといも ごま	ごまあぶら	にんじん・ごぼう いんげん はくさい ねぶかねぎ	こまつな だいこん しめじ みかん	613 21.8 13.5 1.8
30	火	ほたて ごはん		とりにくのこうみやき すましじる せとか	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ とりにく	とうふ かまぼこ もずく たまご	こめ むぎ しらたき でんぶん	ごま あぶら	にんじん しいたけ ねぶかねぎ えのきだけ	しょうが えだまめ ごぼう せとか	645 34.7 18 2.2
31	水	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	だいず みそ	ごはん ごまあぶら はるさめ あぶら	ごま	しょうが・にんにく にんじん・もやし たまねぎ・にら ねぶかねぎ	しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	681 26.3 18.1 806.0

材料の都合により変更する場合があります。

「もち米」
今月の中華おこわに使用するもち米は、
春の田植えから秋の稲刈りまで、
5年生が丹精込めて育てた「もち米」を使います。
合わせて炊くうるち米は座間市産の「はるみ」です。
給食で食べてもらうため、
入谷にある専用の田んぼで作られた新米です。
たくさの人の思いの詰まった「中華おこわ」
味わって食べてください。

★印は、
カミカミ
ニュー
です。



～今月の目標～
給食は栄養の整った
食事であることを知ろう。

