

令和3年度 4月予定献立表

座間市立座間小学校

日	曜	こんだてめい		しょくひんざいりょうめいとほたらき			エネルギー (Kcal)	
		ランチ	のりもの	赤	黄	緑		
				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)	
							しぼう(g)	
							えんぶん(g)	
9	金	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	牛乳 チーズ ぶたにく	（ブルー） チーズ とりにく	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ 油 バター	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	618 24.5 17.3 2.2
12	月	食パン	ワンタンスープ ★まめまめみそまめ スライスチーズ	牛乳 こうやどうふ みそ	だいず ぶたにく スライスチーズ	食パン ワンタンのかわ ごま油 さとう 油 でんぷん	ねぎ もやし たけのこ にら	643 32 26.2 3.1
13	火	カレーピラフ	★ししゃものいそべあげ やさいスープ くだもの	牛乳 ウインナー あおのり ぶたにく	とりにく ししゃも おからのこな	こめ 油 バター むぎ じゃがいも てんぷらこ	たまねぎ パセリ キャベツ こまつな	618 23.2 19.9 2.1
14	水	ごはん	にくじゃがうまに ごまずあえ ひじきつくだに	牛乳 ひじきつくだに	ぶたにく がんも	こめ 油 じゃがいも さとう ごま ごま油	たまねぎ こんにやく きゅうり いんげん	634 22.6 15.9 2.1
15	木	ごはん	さばのソースに ★しらたきツルツルいため みそしる	牛乳 おからのこな どうふ ベーコン	さば あげ みそ わかめ	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん ごま油	たまねぎ しらたき しょうが ねぎ スイートコーン	760 25.8 29.8 2.3
16	金	セルフハンバーガー	アメリカンスープ くだもの	牛乳 とりにく	ぶたにく なまクリーム	サンドパン じゃがいも 油 バター さとう こむぎこ	たまねぎ パセリ エリンギ スイートコーン きよみオレンジ	741 28.5 33.4 2.7
19	月	ごはん	★たらとじゃがいものみそがらめ ビーフンスープ	牛乳 だいず みそ ぶたにく	たら おからのこな うずらのたまご	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん ごま	しょうが えだまめ しいたけ キャベツ	676 27.4 16.3 1.9
20	火	ひじきごはん	さわらのてりやき かきたまじる	牛乳 だいず あげ とうふ たまご	とりにく ひじき さわら なると	こめ 油 でんぷん むぎ さとう	ねぎ こまつな しらたき えのき	617 31.7 19.4 2.7
21	水	ジャージャーソフトめん	みそむしパン	牛乳 だいず たまご	ぶたにく みそ	ソフトめん 油 ホットケーキのこな さとう でんぷん バター	にんにく しょうが ねぎ たけのこ かぼちゃ	709 29.3 15.8 3
22	木	ツナそぼろごはん	ぶたじる くだもの	牛乳 ツナ ぶたにく とうふ	みそ たまご あげ みそ	こめ 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな こんにやく ごぼう だいこん ジュシーフルーツ	658 26 19.8 1.9
23	金	ロールパン	わかめうどん じゃがいものチーズやき くだもの	牛乳 わかめ あげ チーズ	とりにく なると ハム	ロールパン うどん 油 じゃがいも さとう	ねぎ こまつな たけのこ スイートコーン パセリ ブルー	671 26.9 22.6 3
26	月	カレーライス	★きりぼしだいこんサラダ デザート	牛乳 チーズ ヨーグルト	ぶたにく とりにく	こめ 油 ごま じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり しょうが	745 24.5 20.4 1.9
27	火	フォカッチャ	スパゲティーナポリタン ごまドレッシングサラダ ★こざかな	牛乳 ハム こざかな	ぶたにく チーズ	フォカッチャ 油 ごま じゃがいも スパゲティー さとう	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ トマト スイートコーン	636 26.6 21.2 2.5
28	水	ぶたにくのうまにどん	わふうナムル	牛乳 さつまあげ しおこんぶ	ぶたにく とりにく	こめ 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ キャベツ しらたき はくさい もやし ほうれんそう	606 24.9 16.5 1.7
30	金	黒パン	★とりにくのからあげ こふきいも マカロニスープ	牛乳 とりにく おからのこな	ぶたにく たまご	黒パン でんぷん じゃがいも ごま油 油 マカロニ	たまねぎ にんにく こまつな しょうが スイートコーン キャベツ	616 28.4 17.7 2.4

材料の都合により変更になることがあります。

ご入学ご進級おめでとうございます。

新しい教室、新しい先生や新しい友達と食べる給食は、9日（金）曜日からはじめます



「世界の料理を知ろう！」



今年度はオリンピックの年、そこで昨年度に続いて献立テーマを「世界の料理を知ろう！」に

しました。今年度もさまざまな国の料理を食べながら、世界の国々の食文化を一緒に学びましょう。



「アメリカ」



アメリカの面積は、ロシア・カナダについで世界で3番目の広さです。人口も中国・インドに続いて世界で3番に多い国です。広大な国土を持つアメリカは、豊かな自然と資源に恵まれています。この豊かな自然と資源はアメリカの産業の発展の基盤となっています。アメリカでは、小麦・とうもろこし・豆などが大規模に栽培され、輸出されています。

戦後、アメリカから大量の穀物が日本に届けられ、学校給食が再開。アメリカは、日本の学校給食にも大きな影響を与えてきました。

今月は、アメリカでたくさん収穫されるととうもろこしとひよこ豆を使ったクリームスープを「アメリカンスープ」と名付け、ハンバーグをパンにはさんで食べる「ハンバーガー」を出します。みんなで、アメリカの味を楽しみましょう！

今月の目標
給食目標
楽しく食事ができるようにしよう。
栄養目標
良い食事について学びましょう。



★印はかみかみメニューです。

