令和5年度　12月予定献立表　座間市立座間小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	のみもの	こんだてめい おかず	しょくひんざいりょうめいとはたらき あか からだをつくるもと	き エネルギーのもと	みどり からだのちょうしをととのえるもと	えいようか エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) しぼう(g) えんぶん(g)
1	金	かてめし	MILK	☆座間の郷土料理☆ ★ししゃものごまあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく なると ししゃも たまご あぶらあげ	こめ てんぷらこ むぎ ごま でんぷん あぶら	しいたけ・ごぼう たけのこ・こまつな にんじん えだまめ えのきだけ かんぴょう ねぶかねぎ きりぼしだいこん	637 24.7 20.4 3.0
4	月	ぶどうパン	MILK	ポトフ ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ウインナー つみれ	ぶどうパン じゃがいも あぶら ごま	にんじん・かぶ キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ もやし ブロッコリー コーン	692 30.0 20.4 2.5
5	火	こまツナそぼろどん	MILK	いものこじる オレンジ	ぎゅうにゅう みそ ツナ とりにく とうふ	ごはん ごま あぶら さといも こんにゃく	たまねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぶかねぎ オレンジ	636 23.7 14.8 1.8
6	水	ソフトフランスパン	MILK	ほうとう ★だいずとにぼしのあまから	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず にぼし あぶらあげ	ソフトフランスパン ほうとう あぶら でんぷん	かぼちゃ だいこん にんじん しいたけ はくさい こまつな ねぶかねぎ しめじ	657 28.2 20.1 3.0
7	木	ごはん	MILK	さばのピリからやき きりぼしだいこんのいために さわにわん	ぎゅうにゅう かまぼこ さば ぶたにく あぶらあげ	ごはん しらたき あぶら	にんにく・ごぼう にんじん しょうが こまつな ねぶかねぎ いんげん きりぼしだいこん えのきだけ	661 27.1 18.9 1.8
8	金	ごはん	MILK	★たらとだいずのケチャップあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう うずらたまご たら だいず ぶたにく	コッペパン でんぷん あぶら ビーフン	しょうが・にんにく キャベツ パプリカ しいたけ にんじん こまつな たまねぎ ピーマン	683 26.0 17.2 1.7
11	月	ごはん	MILK	とうふのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	ごはん ごま はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく・しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン	647 23.8 16.6 1.7
12	火	のざわなチャーハン	MILK	ちくわのチーズふうみあげ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ ちくわ こなチーズ	こめ ごま むぎ こむぎこ あぶら てんぷらこ ごまあぶら	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう ねぶかねぎ もやし	598 24.4 17.7 2.3
13	水	ごはん	MILK	ちくぜんに ごまずあえ さけのふりかけ	ぎゅうにゅう さけのふりかけ とりにく だいず さつまあげ	ごはん こんにゃく じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま	にんじん こまつな たけのこ もやし しいたけ ごぼう えだまめ	629 23.2 13.5 1.6
14	木	ロールパン	飲むヨーグルト	ホワイトスパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ヨーグルト	ロールパン スパゲッティ こむぎこ なまクリーム バター あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり エリンギ にんにく えのきだけ しめじ・パセリ	633 21.6 17.9 1.9
15	金	コッペパン	MILK	★たらとだいずのケチャップあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう うずらたまご たら だいず ぶたにく	コッペパン でんぷん あぶら ビーフン	しょうが・にんにく キャベツ パプリカ しいたけ にんじん こまつな たまねぎ ピーマン	612 25.8 18.8 2.5
18	月	セルフてりやきチキンサンド	MILK	マカロニスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	サンドパン でんぷん マカロニ あぶら	にんじん トマト たまねぎ バナナ こまつな はくさい	704 28.4 23.7 2.7
19	火	（ごはん）	MILK	ポークカレー ★かみかみサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ごはん こむぎこ じゃがいも もちむぎ あぶら バター デザート	にんにく・コーン だいこん たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ しろいんげんまめ しょうが	747 21.7 21.7 1.6

材料の都合により変更する場合があります。

★印は、カミカミメニューです。

「かてめし」

12月の大掃除をした日の夕食に新年を迎えるお祝いとして
食べられていたのが「かてめし」です。
かてめしの＜かて＞とはごはんに入れる具のことを言い、
切り干し大根とかんぴょうを入れるのが特徴です。
新米を使うのが習わしで、
今年は座間産米「はるみ」の新米が届きましたので、
それを使用する予定です。